



Medicină
tradițională

Corpul uman nu este altceva decât o matrice de energii întretesute, numite *qi* în filosofia chineză sau *prana* în textele vedice. Donna Eden, o renumită vindecătoare, vă arată cum să vizualizați propriul câmp energetic, cum să stabiliți cauzele afecțiunilor fizice și psihice și ce tratamente să aplicați pentru ameliorarea lor. Veți reuși astfel să vă echilibrați sistemele imunitar, circulator, limfatic și respirator, să calmați durerea, să reduceți stresul emoțional și să vă îmbunătățiți memoria, stimulând capacitatea organismului de a se vindeca singur.

Inteligența corpului și a energiilor sale • Măsurarea energiilor subtile • Testarea energetică • Exerciții energetice zilnice • Meridianele • Chakrele • Aura, împletitura celtică și matricea energetică • Boala • Durerea • Crearea unui mediu electromagnetic benefic pentru sănătate • Stabilirea câmpului primar

EDITURA POLIROM

ISBN 978-973-46-0866-9



www.polirom.ro

Foto copertă © Norimoto

Donna Eden

MEDICINA ENERGETICĂ



POLIR

Donna Eden



Medicină
tradițională

MEDICINA ENERGETICĂ

Metode de echilibrare a energiilor corpului
pentru sănătate și vitalitate



Donna Eden susține de mai bine de 20 de ani cursuri privind înțelegerea corpului ca
un sistem energetic și folosirea capacităților naturale de vindecare. A tratat până în prezent
peste 10 000 de pacienți. Împreună cu soțul ei, David Feinstein, a scris: *Energy Medicine:
Unlocking Your Body's Energies for Optimum Health, Joy and Vitality* (1998) și *The Promise
of Energy Psychology: Revolutionary Tools for Dramatic Personal Change* (2005).

Donna Eden, *Energy Medicine*, Jeremy P. Tarcher/Putnam, a member of Penguin Putnam Inc.,
New York, 1999

Copyright © 1998 by Donna Eden. All rights reserved.

Published by agreement with Susan Schulman, A Literary Agency, New York, USA

2007 by Editura POLIROM, pentru prezenta traducere

www.polirom.ro

Editura POLIROM

B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506

București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;

PO BOX 1-728, 030174

Inregistrarea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

EDEN, DONNA

Medicina energetică: metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate

și vitalitate — Donna Eden în colaborare cu David Feinstein; trad. de Mihaela Vinătoru

și Daniela Claudia Cîrîp. — Iași: Polirom, 2007

Index

ISBN: 978-973-46-0866-9

I. Feinstein, David

II. Vinătoru, Mihaela (trad.)

III. Cîrîp, Daniela Claudia (trad.)

615.63

Printed in ROMANIA

Donna Eden

În colaborare cu David Feinstein

MEDICINA ENERGETICĂ

Metode de echilibrare a energiilor corpului
pentru sănătate și vitalitate

Ilustrații de Brooks Garten

Traducere de Mihaela Vinătoru
și Daniela Claudia Cîrîp

POLIROM
2007

Notă: Sfaturile cuprinse în această carte nu sînt menite să înlocuiască recomandările medicale. Dimpotrivă, ele urmăresc să vă ajute să cooperați cu medicul sau terapeutul dumneavoastră, în efortul comun pentru atîngerea unei stări optime de sănătate.

Cuprins

Mulțumiri	15
Cuvînt înainte	
<i>Echilibrează-ți energiile corpului pentru sănătate, fericire și vitalitate maxime (Caroline Myss)</i>	17
Introducere	
<i>Revenirea în actualitate a medicinei energetice</i>	19

Partea I

Trezirea vindecătorului interior

Capitolul 1	
<i>Totul este energie</i>	31
Capitolul 2	
<i>Testarea energetică: cum să comunicați cu corpul energetic</i>	43
Capitolul 3	
<i>Cum să vă păstrați energiile active: exerciții zilnice</i>	70

Partea a II-a

Anatomia corpului energetic: cele opt sisteme energetice

Capitolul 4	
<i>Meridianele: sistemul de transport al energiei</i>	101
Capitolul 5	
<i>Chakrele: stațiile energetice ale corpului</i>	135
Capitolul 6	
<i>Aura, împletitura celtică și matricea energetică: a proteja, a uni, a susține</i>	169

Capitolul 7	
<i>Cele cinci ritmuri : toboșarii care vă cadencează pasul</i>	189
Capitolul 8	
<i>Triplul cald și fluxurile misterioase : brațele energetice ale sistemului imunitar</i>	213

Partea a III-a
Îmbinarea tuturor elementelor

Capitolul 9	
<i>Boala : tasta de resetare a organismului</i>	245
Capitolul 10	
<i>Durerea : cruda iubire a naturii</i>	261
Capitolul 11	
<i>Înotul în curenți electromagnetici : beneficiile unui ecosistem fragil</i>	277
Capitolul 12	
<i>Reglarea câmpului primar pentru sănătate și performanțe optime</i>	295
Epilog	
<i>Călătoriile pe tărîmurile de dincolo</i>	315
Anexă	
<i>Găsirea unui specialist competent în medicină energetică</i>	327
Notă	331
Index	341

Lista figurilor

Figura 1 – Raiul te învăluie	37
Figura 2 – Testul energetic pentru splină și pancreas	62
Figura 3 – Cele trei stimulări	62
Figura 4 – Testul indicator general	75
Figura 5 – Metoda transversală	79
Figura 6 – Poziția Wayne Cook	84
Figura 7 – Întinderea coroanei	86
Figura 8 – Curățarea coloanei vertebrale	88
Figura 9 – Punctele reflexogene neurolinfatice	90
Figura 10 – Urmărirea traseului meridianului central	106
Figura 11 – Urmărirea traseului meridianului guvernator	106
Figura 12 – Urmărirea traseului meridianului splinei	107
Figura 13 – Urmărirea traseului meridianului inimii	107
Figura 14 – Urmărirea traseului meridianului intestinului subțire	108
Figura 15 – Urmărirea traseului meridianului vezicii urinare	108
Figura 16 – Urmărirea traseului meridianului rinichiului	109
Figura 18 – Urmărirea traseului meridianului triplu cald	110
Figura 17 – Urmărirea traseului meridianului circulației și al organelor sexuale	110
Figura 19 – Urmărirea traseului meridianului vezicii biliare	111
Figura 20 – Urmărirea traseului meridianului ficatului	112
Figura 21 – Urmărirea traseului meridianului plămînilor	112
Figura 22 – Urmărirea traseului meridianului intestinului gros	113
Figura 23 – Urmărirea traseului meridianului stomacului	113
Figura 24 – Punctele Izvorului vieții	115
Figura 25 – Punctele de avertizare	116
Figura 26 – Puncte de acupunctură cu acțiune tonifiantă și calmantă	122
Figura 27 – Suspendarea coloanei vertebrale	127
Figura 28 – Roata circulației în meridiane	129
Figura 29 – Punctele de presiune pentru schimbarea fusului orar	133

Figura 30 – Cele șapte chakre majore	137
Figura 31 – Apăsarea egală	139
Figura 32 – Testarea energetică a chakrelor	166
Figura 33 – Împletirea aurei	177
Figura 34 – Opturi ritmice	180
Figura 35 – Ritmurile Roții anotimpurilor	201
Figura 36 – Punctele reflexogene neurovasculare	207
Figura 37 – Punctele stomacului	225
Figura 38 – Punctele reflexogene	226
Figura 39 – Despărțirea cerului de pământ	237
Figura 40 – Punctele de drenaj ale splinei și intestinului gros	249
Figura 41 – Resetarea valvei ileocecale	252
Figura 42 – Meridianele și punctele neurovasculare	258
Figura 43 – Harta meridianelor mușchilor	269
Figura 44 – Harta dentară	270
Figura 45 – Zonele durerii	272
Figura 46 – Punctele de început și de sfârșit ale meridianelor	292
Figura 47 – Destinderea ochilor	307
Figura 48 – Bătăia temporală	310

Lista casetelor

Cum să înăbușiți în fașă o boală	34
Cum să învingeți deznădejdea prin conectare spirituală	36
Cum să scăpați singur de o durere de cap tensională	39
Cum să vă refaceți energiile în timp ce faceți baie	48
Cum să scăpați de senzația de frică	51
Cum să vă hrăniți mai inteligent	64
Cum să testați energetic un sugar, un animal de companie sau o persoană aflată în comă	66
Cum să vă eliberați de tensiune	71
Cum să vă revigorați după o perioadă stresantă a zilei	81
Cum să vă convingeți copiii să se dea jos din pat dimineața	94
Cum să vă eliberați de stresul acumulat în timp	97
Cum să depășiți stările de nervozitate de dinaintea prezențierilor, a interviurilor de angajare sau a unor dispute	119
Cum să vă relaxați atunci când vă simțiți înțepenit	126
Cum să fiți în formă maximă când e timpul să vă întâmpinați copiii după școală sau partenerul de viață după o zi de muncă	130
Cum să scăpați de durerile cronice de cap	140
Cum să vă calmați copiii (sau pe dumneavoastră înșivă)	162
Cum să obțineți un abdomen de oțel	172
Cum să absorbiți durerea copilului	176
Cum să eliberați tensiunea din umeri și gât	191
Cum să vă păstrați acuitatea memoriei	199
Cum să vă concentrați într-o situație de stres sau anxietate	204
Cum să scăpați de durerile de cap provocate de alergii	219
Cum să vă recăpătați stăpânirea de sine atunci când simțiți isteric	233
Cum să vă protejați sinii	248
Scăldarea energetică a fătului	255
Cum să vă recăpătați liniștea după un coșmar	259
Cum să fiți bine dispus mai mult timp	262

Cum să tratați problemele digestive	264
Cum să audați un braț sau un picior fracturat	282
Cum să calmați durerea artritică	284
Cum să tratați crampele musculare	286
Cum să calmați durerile de mîini, încheieturi sau coate	298
Cum să calmați durerile lombare	303

Tuturor femeilor din familia mea :

*Mama, Tanya, Dondi, Susie, Maude, Sharon, Shawn, Chelli, Christy,
Endiah, Tia, Mozelle, Alice, Karen, Beverly, Mary și Edith*

Și bărbaților :

*Tata, Guy, Avon, Clarke, Danny, Erinn, Ryan, Caz, Lehl, Lawrence, Seifert,
Sol, Robin, Barry, Mark, Carl, Ray și David*

*Lasă corpul să creadă
Că spiritul izvorăște, se revărsă,
Se năpustește și strălucește în el
Din toate părțile.*

Plodin

Mulțumiri

Cele mai calde mulțumiri mamei mele, care m-a inițiat în tainele medicinei alternative. Le sînt, de asemenea, recunoscătoare medicilor ei, Joseph Morgan, Howard Morningstar și Janet Bates, care mi-au redat încrederea în medicina occidentală.

Sînt profund recunoscătoare și îndatorată profesional față de dr. John Thie, pentru că a avut curajul și inspirația să facă publice, în anii '70, tehnicile sofisticate de autovindecare folosind sistemul său, numit *Touch for Health*. Le voi fi mereu recunoscătoare lui John Thie, Gordon Stokes, Shanti Duree, Hazel Ulrich, medicului Warren Jacobs și organizației Touch for Health, care m-au îndreptat pe această cale.

Sandy Wand mi-a fost o prietenă minunată, un vindecător extraordinar și un sprijin permanent. Medicul Paul Brenner mi-a arătat ce poate face un doctor. Editorii mei, Irene Prokop și Wendy Hubbert, niște persoane foarte inteligente, au avut o răbdare imensă și m-au impulsionat. Agentul meu literar, Susan Schulman, mi-a oferit sfaturi înțelepte și m-a încurajat. Țin să amintesc cu recunoștință și ajutorul oferit de Innersource, precum și pe colaboratorii acestei instituții, în special pe Laleah și Hugh Bacon, Jean Lamb și Rodney Plimpton. Minunata recenzie a lui Stanley Krippner la o variantă mai veche a manuscrisului a îmbunătățit substanțial cartea. Prietenii mei, Carla Cunningham, Norman Friedman, Jane Maynard și Peg Mayo, mi-au oferit sugestii valoroase în redactarea acestei cărți. Richard Duree mi-a furnizat materiale pentru cîteva dintre studiile incluse în lucrare. Rik Jensen, omul nostru înimos și priceput la toate, mi-a arătat cum să-mi păstrez optimismul în perioadele dificile, care ar fi putut duce la un eșec al întregului proiect. Le mulțumesc și fiicelor mele, Dondi și Tanya Dahlin, care au reprezentat tot timpul o sursă de inspirație în ceea ce privește sănătatea și integritatea.

Soțul meu, David Feinstein, m-a chestionat neobosit și a redactat primele cîrmuri ale acestor convorbiri, a editat transcrieri ale casetelor înregistrate la cursurile mele, a studiat în bibliotecă și pe internet și a compensat prin echilibru firea mea dezordonată. Măiestria frazei, capacitatea sa de a face o analogie, de a descoperi ordinea în complexitate și de a plasa o idee într-un context intelectual mai larg – reținînd spiritul vocii mele interioare – au însemnat enorm în redactarea acestei cărți. În concluzie, aceasta este cartea pe care eu aș fi scris-o dacă mintea mea ar fi cuprins-o și pe a lui.

Cuvînt înainte

Echilibrează-ți energiile corpului pentru sănătate, fericire și vitalitate maxime

Ani în urmă mi s-au pus întrebări legate de natura medicinei energetice – ce este medicina energetică? Prin ce se deosebește ea de medicina alopatică? Ce beneficii suplimentare îți oferă unei anumite persoane, atunci cînd medicina convențională nu are efect?

Deși aceste întrebări pot lăsa impresia că au răspunsuri simple, lucrurile nu stau chiar așa. Ele sugerează faptul că am intrat într-o eră energetică în care trebuie să ne redefinim propria ființă. Cîrînd, vom ajunge să ne percepem ca fiind multisenzoriali, iar convingerea că sîntem ființe înzestrate cu doar cinci simțuri va deveni învechită. Nu ne vom întreba dacă gîndurile și emoțiile noastre ne influențează într-un fel lesuturile, ci vom ajunge să considerăm acest gen de percepție ca unul dintre adevărurile esențiale ale vieții. Tratamentele aplicate cu ajutorul minilor sau al uleiurilor și sunetelor vor deveni ceva obișnuit. Vindecarea unei boli cu ajutorul medicamentelor va fi văzută ca fiind mai degrabă dăunătoare decît folositoare.

Așadar, cînd vor interveni aceste schimbări radicale în medicină și în stilurile de vindecare? Ele sînt deja peste tot în jurul nostru. Societatea noastră a apreciat mișcarea holistică și medicina energetică, manifestînd interes față de acest domeniu, dorînd să afle cît mai mult și alegînd să folosească metode alternative de vindecare a bolilor. Numărul cercetărilor și al studiilor privind influența pe care o au gîndurile și emoțiile asupra corpului este în continuă creștere, iar rezultatele dovedesc fără echivoc faptul că sistemul ce integrează trupul, mintea și spiritul reprezintă un portret exact al ființei umane.

Contribuția pe care Donna Eden a adus-o prin studiul *Medicina energetică* va reprezenta una dintre pietrele de temelie în domeniul medicinei holistice. Cercetarea ei este bine fundamentată, iar sugestiile pe care le oferă cititorilor privind autovindecarea sînt simple și eficiente.

Activînd în domeniul medicinei holistice de 15 ani, am întîlnit mulți oameni care fie au vrut să învețe mai multe despre medicina energetică, fie au apelat la tehnicile ei. Sînt ferm convinsă că această carte va servi drept ghid în anii ce vor urma, deoarece informațiile oferite se bazează pe adevăr, iar adevărul rămîne neschimbat.

Analizîndu-ne viața, nu putem să nu recunoaștem că trăim într-o epocă în care factorii energetici nu numai ai corpului, ci și ai întregii vieți ne remodelează lumea. Era computerului este o dovadă a faptului că ne axăm mai mult pe informația energetică decît pe cea verbală sau scrisă. Evoluăm într-un ritm care abia poate ține pasul cu viteza gîndului – iar gîndurile sînt cele care conduc corpul uman. Medicina energetică înțelege puterea gîndurilor noastre și a lumii în care trăim. Avem nevoie de lucrări de calitate, precum cea de față, care să ne ghideze de-a lungul drumului.

Introducere

Revenirea în actualitate a medicinei energetice

Deseori, remediile se află în noi înșine.

*William Shakespeare, Totul e bine
cînd se termină cu bine*

Sînteți o rețea de energii. Implicațiile enorme ale acestui fapt reprezintă fundamentul medicinei energetice. Vă invit să citiți această introducere și să pătrundeți într-un domeniu ce se află dincolo de lumea aparențelor. Explorați modul în care energiile invizibile vă modelează simpurile, gîndirea, viața. Folosiți aceste energii în beneficiul sănătății și bunăstării dumneavoastră. Studiați eternul dans cu forțele nevăzute ce se află pretutindeni în jurul dumneavoastră. În acest fel, ne vom minuna împreună de modul în care energiile dinamice care trec prin corp, minte și suflet scot la suprafață geniul „mîinii modelatoare”¹ a naturii.

Primul practicant al medicinei energetice sînteți *dumneavoastră*, cel ce sălășluiește în corpul de care aveți grijă. Folosind principiile medicinei energetice, puteți optimiza capacitățile naturale ale corpului de a se autovindeca și de a rămîne sănătos. Puteți să revigorați un trup obosit, să revitalizați o minte epuizată și să impulsionați un spirit inert. Cu ajutorul energiilor, veți face față mai bine stresului, veți reduce anxietatea și vă veți feri de numeroase boli. De asemenea, veți putea să aplicați ceea ce ați învățat și în beneficiul membrilor familiei dumneavoastră sau al altor persoane dragi.

Pentru a vă cultiva aceste capacități, va trebui să învățați o limbă pe care corpul dumneavoastră o vorbește și o înțelege deja – limba energiei. Energia reprezintă calea trupului, a minții și a sufletului. Lungimile de undă, vibrația și modurile în care pulsează formează vocabularul comun, întocmai ca fluctuațiile de ton și tempo din vocabularul muzicii. Cu cît deveniți mai fluent în perceperea acestui vocabular împărtășit de trup, minte și suflet, cu atît veți orchestra mai dibaci simfonia lor, care durează întreaga viață.

Astăzi, deoarece stilul de viață al tuturor s-a îndepărtat atît de mult de ordinea naturală, trebuie să trăiți într-un parteneriat conștient cu sistemele energetice ale corpului, dacă doriți să duceți o viață sănătoasă. Este mai ușor decît credeți să învățați să mobilizați forțele interioare ce vă întăresc sănătatea, vă stimulează mintea și vă înseninează spiritul.

Medicina energetică nu are vîrstă

Medicina energetică nu prezintă riscuri, este deopotrivă naturală și accesibilă. Este deopotrivă contemporană și străveche. Această denumire este utilizată cu diferite semnificații în zilele noastre – de la introducerea practicilor de vindecare șamanice în culturile moderne pînă la folosirea unor puternice tehnologii electromagnetice și magice în spitalele moderne. Acoperă principii și mistere, proceduri de rutină și măiestrie, materie și spirit. *Medicina energetică* este cea mai potrivită sintagmă pentru a descrie numărul tot mai mare de abordări care, înțelegînd corpul ca pe un sistem de energii, promovează sănătatea, vindecarea și fericirea.

Medicina energetică este arta și știința prin care sînt cultivate sănătatea fizică, psihologică și spirituală. Îmbină cunoașterea rațională și înțelegerea intuitivă a energiei, or corpului și a mediului înconjurător. Cultivarea capacității de a împleti aceste energii vă oferă posibilitatea de a deveni un instrument mult mai *conștient* și mai *sensibil* al medicinei energetice decît toate celelalte tehnologii la un loc. Concentrîndu-vă asupra corpului și considerîndu-l un sistem energetic viu, vă veți da seama că tehnologiile puternice care implică energii se află *deja* în posesia și în ființa dumneavoastră.

Sintagma *medicină energetică* are o dublă semnificație. Energia dă viață corpului. Medicina este un instrument folosit pentru a vindeca sau a preveni bolile. În ceea ce privește medicina energetică, *energia este* medicină, iar medicina *se aplică* energiei corpului. Energia *vindecă*, iar sistemele energetice *sînt* vindecate.

Revenirea în actualitate a medicinei energetice reprezintă unul dintre cele mai importante progrese culturale, deoarece este legată direct de grija pentru sănătate, de moștenirea lăsată de strămoși în ceea ce privește armonizarea cu forțele naturii și de revenirea la practicile naturale, benefice și cunoscute de trup, minte și suflet. În ciuda apariției tehnologiilor de ultimă oră, cum ar fi ecograful, sau a progreselor nebănuite ce vor avea loc, esența medicinei energetice va fi constituită întotdeauna din *sistemele energetice* care alcătuiesc infrastructura nevăzută a fiecărui corp.

Utilizarea energiilor corpului

Am avut dintotdeauna o relație strînsă cu energiile corpului. Le percep cu ajutorul simțurilor. La începutul carierei mele, fiind licențiată în terapie prin masaj, obișnuiam să văd și să simt la clienții mei tipare energetice care îmi indicau problemele lor fizice. Unul dintre primii mei clienți a fost o femeie care suferea de cancer ovarian și care m-a contactat în speranța că i-aș putea relaxa corpul pentru a-l pregăti în vederea intervenției chirurgicale ce urma să aibă loc peste cinci zile. I s-a spus „să-și pună

toate lucrurile la punct”, deoarece sistemul ei imunitar era așt de slăbit, încît șansele de supraviețuire în urma operației erau extrem de mici. I se spusese că este în metastază.

Analizîndu-i energia, am fost sigură că boala nu era în metastază. Deși aura ei energetică era estompată și foarte apropiată de trup, singurul loc care îmi indica faptul că are cancer era ovarul stîng. În plus, textura, vibrația și aspectul energiei ce provenea din zona celui ovar răspundeau la tratamentul pe care i l-am aplicat. Vedeam și simțeam cum energia începe să ia altă formă și, la sfîrșitul ședinței, durerea care îmi afecta clienta de săptămîni întregi dispăruse.

I-am spus că trupul ei a reacționat așt de bine la tratamentul aplicat de mine, încît operația nu mi se mai părea cea mai bună soluție. Mă îngrijora faptul că sistemul ei imunitar era, într-adevăr, foarte slăbit și eram sigură că, lucrînd cu energiile corpului ei, i-aș fi înăbușat sistemul imunitar, ceea ce ar fi putut conduce chiar la o remisă a cancerului. Deși mi-am expus ideile într-un mod cît se poate de diplomatic, mi-a răspuns speriată că anularea intervenției chirurgicale ar putea avea consecințe grave asupra sănătății ei. Atunci i-am sugerat să amîne măcar operația cu două săptămîni. Femeia s-a programat la o altă ședință cu mine pentru a doua zi și mi-a spus că va discuta problema operației cu soțul ei.

În acea seară am primit un telefon de la soțul clientei. Era foarte indignat și amenințător. M-a numit impositor. Mi-a spus că am pus în pericol viața soției sale, dîndu-i speranțe false, și că nu voi mai avea o altă șansă să o tulbur. Mi-a spus cît se poate de răspicat că nu va mai veni la următoarea ședință. Cînd am încercat să-i răspund, mi-a trînit telefonul în nas. Peste cîteva minute am sunat eu. A răspuns clienta mea. Faptul că vorbea în șoaptă arăta că nu se simțea deloc în largul ei vorbind cu mine. I-am spus: „Bine, nu-ți amîna operația, dar, te rog, vino măcar mine la ședința programată. Nu trebuie să mă pîitești. N-ai nimic de pierdut. Cred în ceea ce spun. De fapt, aș vrea să-l aduci și pe soțul tău cu tine. Găsește o modalitate!”. Femeia nu credea că soțul ei va veni, însă a doua zi au apărut amîndoi la ședință.

Am rugat-o să se înundă pe masa de masaj. Speram să găsesc o modalitate de a-i oferi celui om conservator și sceptic, așt de îndrîjit să-și protejeze soția, o modalitate de vindecare prin energie pe care să n-o poată nega. În dreptul ovarului stîng al clientei se putea vedea o energie densă și înunecată și mîna parcă mi se mușca într-o mlaștină noroioasă. I-am cerut soțului să-și țină palma la cîțiva centimetri deasupra zonei respective și am început s-o roteșc, folosînd o mișcare ce extrăgea energia din corp. Spre marea lui surpriză, nu numai că a putut simți imediat că palma sa împingea un obstacol, dar peste două minute a simțit o durere acută în mînă. A fost extrem de uimut să-și audă soția spunînd că durerea ei se diminuea pe măsură ce a lui creștea.

La sfîrșitul ședinței ea scăpase din nou de durere, se simțea și arăta mai bine. Le-am arătat amîndurora, folosînd *testarea energetică* (o voi detalia mai tîrziu), că reușiserăm să direcționăm energiile vindecătoare din sistemul ei imunitar către zona afectată de cancer. I-am arătat cîteva proceduri pe care să i le aplice soției lui zilnic. Au decis să amîne pentru un timp operația și să facă mai multe teste înainte de a o

reprograma. După aproximativ zece zile de tratament zilnic aplicat de soț și încă trei ședințe făcute cu mine, femeia a mai făcut un set de teste. Tumoarea dispăruse.

Drumul meu către vindecare

Din spusele mamei, m-am născut zimbând, iar prima formă de energie pe care îmi amintesc că am simțit-o a fost cea a zimbetului. Când zimbesc, nu mă simt ca și cum aș zîmbi cu adevărat. E ca și cum energia *m-ar zîmbi*. Îmi place la nebunie să simt cum energia îmi cuprinde fața, obraji, ochii și-mi pătrunde întreaga ființă. Zimbetele și risul sînt drepturi câștigate prin naștere. Dacă popă extinde energia acestora în interiorul ființei tale, bucuria va fi și mai intensă. În acest fel, sănătatea va avea și ea de câștigat. Această carte se va concentra asupra mai multor tipuri de energie, iar energia plină de bucurie care se naște odată cu un zîmbet larg nu poate fi ignorată. Ea reprezintă o forță vindecătoare foarte puternică, iar prin echilibrarea diferitelor alte sisteme energetice din corpul dumneavoastră, îi veți deschide o cale pentru a străluci în toată splendoarea.

Scru această carte bazîndu-mă, parțial, pe experiența căpătată în urma lucrului cu energiile omenilor, precum și pe faptul că am depășit o serie de probleme de sănătate. M-am născut cu suflu cardiac, m-am îmbolnăvit de tuberculoză la vîrsta de 5 ani, am avut alergii alimentare groaznice, precum și febra finului, la vîrsta de 16 ani au apărut primele simptome de scleroză multiplă, am avut un ușor atac de cord înainte de a împlini 30 de ani, cînd am făcut o formă gravă de astm, la 34 mi s-a depistat o tumoare la sîn, eram hipoglicemică și m-am luptat cu un sindrom premenstrual sever încă de la vîrsta de 12 ani.

Totuși, am fost înzestrată cu un spirit destul de optimist, care m-a ajutat să trec peste aceste dificultăți. Am învățat însă destul de repede că înțelegerea convențională nu mă ajuta întotdeauna și a trebuit să-mi folosesc corpul ca pe un laborator. Aspirinele îmi dădeau dureri de cap, somniferele mă țineau trează, fructele și legumele mă îngrășau. Nici doctorii nu păreau să aibă mare succes cu un corp care nu părea să respecte nici o regulă.

Pînă la vîrsta de 30 de ani, sănătatea mea a fost extrem de precară. M-am retras în Fiji pentru a duce o viață cît se poate de simplă. La începutul șederii mele acolo, am fost înțepat de o insectă veninoasă. Deoarece sistemul meu imunitar era deja foarte slăbit, corpul m-a luptat împotriva otrăvii. M-am îmbolnăvit grav și intram foarte des în comă. Se părea că nu mai aveam mult de trăit.

Însă șamanii din Vanukarasa, un sat învecinat, auzind de starea mea proastă, mi-au propus un tratament. M-au îngropat pînă la gît în nisip și am stat așa, timp de 48 de ore, în mai multe reprize. Ei credeau că toxinele vor fi absorbite de nisip. Mi-am revenit. Acesta a fost unul dintre numeroasele evenimente care mi-au schimbat viața, făcîndu-mă să mă îndrept către meseria de vindecător.

Cît am stat în Fiji, starea mea de sănătate s-a ameliorat simțitor. Locuiam cu familia în sălbăticie, departe de oraș. Înotam în ocean în fiecare zi. Mîncam fructe și pește. Nimic nu era prelucrat chimic sau conservat. Totul era natural. Fără gaze de eșapament și fără chimicale în hainele noastre. Viața se scurgea încet. Era o lume în care *existai*, pur și simplu. Nu exista competiție sau stres. Nu aveam radio, ziare sau televizor. După un timp, nici mîncar nu mai eram sigură de existența Statelor Unite.

Trînd în mod natural, m-am însămîntosit. Această experiență mi-a adus aminte de copilăria mea. Mama a contractat tuberculoză cînd aveam 4 ani. Au internat-o într-o secție pentru bolnavi în fază terminală, pentru că nimeni nu se aștepta să mai trăiască. Pînă la urmă, tata a adus-o acasă, însă tot restul familiei a intrat în carantină. La 5 ani am făcut și eu tuberculoză. Mamei i s-a spus că nu va supraviețui dacă nu va urma un tratament cu penicilină tot restul vieții. Însă ea a început să mîncească natural și să ia multă vitamina C. Am crescut găini ca să avem ouă proaspete. Tata s-a apucat de grădînit ca să putem mîncea și legume proaspete. Tot ceea ce mîncam era natural. Așa că ne-am însămîntosit cu toții. La fel, tot ceea ce am mîncat în Fiji era natural și mi-a îmbunătățit starea de sănătate.

Totuși, cînd m-am întors în State, în 1977, am avut parte de un șoc. Papilele mele gustative deveniseră atît de sensibile, încît chimicalele din mîncare mă torturau. Simțeam pînă și gustul ambalajului în care era împachetată chiar și cea mai sănătoasă mîncare. Simțeam și chimicalele din haine. Voiam să mă mut într-un oraș pentru a scăpa de metropole și de tot ce era poluat. Voiam să-mi cresc fetele într-o lume sănătoasă. Însă căsnicia mea era pe punctul de a se destrăma și nu știam ce voi face în continuare, cum voi supraviețui.

Chiar dacă munca de vindecare mi se potrivește perfect, nu credeam că abilitatea de a simți și de a vedea energiile ar putea fi începutul unei cariere. Urmasem un curs de medicină în colegiu, însă nu puteam concepe o abordare a sănătății care se baza mai degrabă pe ceea ce poți învăța pe cadavre, și nu din energiile unui corp viu.

Imediat după ce m-am întors din Fiji, printr-o coincidență incredibilă, am participat la un curs de pregătire ca instructor numit *Touch for Health*, predat de Gordon Stokes și Shanti Duree. La începutul anilor '70, dr. John Thie - în urma unei colaborări cu fondatorul kineziologiei aplicate, dr. George Goodheart - a dezvoltat un sistem de educație pentru sănătate destinat publicului larg, numit *Touch for Health*. Combinînd medicina chineză cu tehnici empirice din Occident, kineziologia aplicată și copilul ei vitreg, *Touch for Health*, reprezintă o puternică sinteză de practici de vindecare ce se regăsesc în ambele culturi. Multe tehnici prezentate în cartea de față sînt adaptări ale acestor două sisteme.

Am învățat despre astfel de abordări ale vindecării după ce am întâlnit o femeie care purta un tricou cu imaginea unei mîini și inscripția „*Touch for Health*”. Cînd am întrebat-o ce însemna, singurul ei răspuns a fost: „O, sînt atît de fericită, plec săptămîna viitoare la un curs pentru a deveni instructor *Touch for Health*”. Am avut deodată o revelație. Încă nu știam ce înseamnă *Touch for Health*, dar m-am auzit spunînd: „Vreau și eu”. Doamna mi-a dat un număr de telefon. Am sunat la sediul

Touch for Health și am cerut informații legate de această organizație. Au făcut una dintre acele greșeli ciudate care schimbă destinul unui om. Mi-au trimis o scrisoare prin care mă felicitau pentru faptul că am absolvit cu succes cursurile de bază Touch for Health, aceasta fiind prima condiție pentru a participa la training, care începea marțea următoare. M-am dus imediat. Toți cei prezenți acolo aveau deja cunoștințe solide în ceea ce privește sistemul Touch for Health.

Deși nu mai participasem până atunci la nici un curs privind practicile medicinei alternative, aveam impresia că ajunsesem într-un loc cunoscut, foarte familiar. Instruirea m-a ajutat enorm. Touch for Health a echilibrat natura mea intuitivă, învățându-mă cum să lucrez cu energiile pe care le vedeam și le intuam. Folosirea testării mușchilor - pe care eu o numesc *testare energetică* - a constituit un instrument cu ajutorul cărui îi puteam demonstra unui client sau unui student ceea ce vedeam.

Instruirea a fost un stagiu intensiv. Am încheiat-o într-o zi de marți și am predat primul meu curs în vineria din aceeași săptămână. O altă absolventă a cursului, Hazel Ullrich, și cu mine luam zece dolari pe o sesiune de un weekend. Le-am spus participanților: „N-am mai predat niciodată un curs; de aceea e atât de ieftin. Vă iau alt de puțin ca să nu mă simt presată de greșelile pe care le-aș putea face până mă dumiresc cum să vă predau aceste lucruri”. Mi-am recunoscut sincer statutul de începător și am început să învăț cum să predau vindecarea prin energie.

Apoi am studiat masajul terapeutic, ca să obțin autorizația necesară practicării. The Mueller College of Holistic Studies din San Diego avea cerințe foarte stricte; acolo am învățat foarte multe despre anatomie, fiziologie și numeroase alte forme de masaj terapeutic. Examenul de absolvire din San Diego pentru terapeuți, din 1977, a fost, credeți sau nu, coordonat de brigada de moravuri a poliției. Scopul său era de a împiedica prostituatele să practice masajul terapeutic. Nu mă prea descurc la examene, așa că emoțiile creșteau pe măsură ce se apropia data examinării. Mă afluam într-o încăpere împreună cu un ofițer de la Moravuri, morocănos și intimidant, și așteptam să văd dacă îmi va pune întrebări sau dacă îmi va cere să-i fac un masaj. Însă el mi-a zis: „Arătați-mi mâinile”.

S-a uitat puțin la ele și a spus: „Sînteți admisă”. „Cum așa?”, am întrebat eu. „Nu aveți unghii lungi și date cu oală”, mi-a răspuns. „Nu sînteți prostituată.”

Avînd acest atestat profesional obținut atât de ciudat, mi-am deschis un cabinet particular. Acesta împreună cu meseria de profesor au reprezentat principalele activități profesionale din următorii 20 de ani. Suferind și eu de boli fizice și încercînd totă viața să descopăr cum să-mi alin durerile, am căutat constant metode care să-mi ajute pe oameni să-și echilibreze energiile și să-și trateze problemele de sănătate. Mulți dintre clienții mei sufereau de boli care nu răspundeau la tratamentele medicale convenționale. Fiecare dintre cei 22 de ani de practică m-a făcut să înțeleg mai profund în complexitățile medicinei energetice și m-a ajutat să mă pregătesc pentru redactarea acestei cărți.

Kineziologia energetică: modul meu de a practica medicina energetică

Din punctul meu de vedere, termenul *vindecător* este ambivalent. El implică ideea de a face ceva curvă, de a avea putere asupra celui alt, separînd vindecătorul de cel vindecat. Deoarece relația de vindecare este sacră pentru mine, o asemăn cu un preot - care alina corpul, mintea și sufletul.

Totuși, apreciez și conceptul de *vindecător rănit*. Avînd în vedere problemele mele de sănătate și modul de a le vindeca, pot fi eu însămi un exemplu ce ilustrează ideea „Predăm ceea ce avem nevoie să învățăm”. Știu, de asemenea, că, atunci cînd îți vindeci propriile boli, descoperi că nimeni nu te poate învăța ce să faci. Ești o inițiere în însăși esența vieții și pare să marcheze compasiunea pe care o ai față de oamenii ce își fac griji pentru sănătatea lor și vor să profite de rezultatele experienței tale.

Încă de la integrarea mea în Touch for Health, am studiat numeroase metode naturale de vindecare și am împrumutat câte puțin din fiecare. Totuși, n-am fost niciodată atrasă de formulele standard. Fiecare persoană e unică, fiecare pacient mă poartă într-o aventură a vindecării pe care n-am mai trăit-o niciodată pînă atunci. E dificil să-mi definesc metoda, deoarece am împrumutat câte puțin din nenumărate sisteme și mi-am urmat foarte mult instinctul. Pînă la urmă, am adoptat sintagma *kineziologie energetică*, axîndu-mă în principal pe testarea mușchilor, aspect revoluționar al kineziologiei.

Pe măsură ce trece timpul, înțeleg tot mai bine ce înseamnă energie și vindecare, astfel că evoluez cu fiecare client pe care îl tratez. De asemenea, cred și prețuiesc ideea că organismul uman e construit în așa fel încît să se poată vindeca singur. Este astfel constituit încît, dacă îl simțiți forța vindecătoare, aceasta vă va ajuta să fiți sănătos. Nu doar personalitatea sau sufletul vor ca trupul să fie sănătos. Și *corpul* vrea să se vindece, iar fiecare celulă este dotată cu o forță și o inteligență extraordinare. Cu toții avem uneori nevoie de îndrumare și ajutor din afară, însă *vindecarea vine din interior*.

Cum să folosiți această carte

Puteți aborda această carte la niveluri diferite. Puteți s-o parcurgeți singur, să practicați anumite tehnici cu un prieten ori să studiați în cadrul unui grup. Citind această carte și realizînd exercițiile, vă veți face o imagine generală a medicinei energetice, pînă la nivelul la care veți fi capabil s-o practicați ca amator. Puteți să cîupi cartea fără să faceți și exercițiile și apoi să vă întoarceți la capitolele care vă interesează în mod deosebit. De asemenea, ea poate fi și un ghid de referință. Cei care practică

vindecarea ca meserie, precum și cei interesați de tehnicile de autovindecare pot să arunce doar o privire asupra capitolelor și să se raporteze la cuprins, titluri și index pentru a localiza informațiile referitoare la anumite subiecte. De exemplu, dacă ați cumpărat această carte pentru că suferiți de o boală cronică, ați putea să citiți doar capitolul legat de acest subiect (capitolul 10) și să consultați celelalte capitole numai dacă simțiți nevoia. Când o anumită tehnică necesită informații suplimentare din capitolele anterioare, am făcut trimitere la paginile respective.

Partea I, „Trezirea vindecătorului interior”, pune accent pe credința mea conform căreia știm instinctiv mult mai multe despre energiile corpului nostru și despre modul cum putem profita de ele decât ne dăm seama în mod obișnuit. Primul capitol explică unii termeni mai neobișnuiți din domeniul medicinei energetice – cum ar fi *energie*, *energie subtilă*, *suflet* și *spirit* – și evidențiază faptul că limbajul energiilor corpului poate fi învățat. Capitolul 2 prezintă tehnicile de identificare a energiilor care se regăsesc în corpul dumneavoastră, precum și a celor ce vă înconjoară. Tot aici este prezentată testarea energetică – metodă de evaluare a propriei „energie de identificare”. Testarea energetică este și un instrument de determinare a influenței mediului înconjurător asupra câmpului nostru energetic. În plus, vă permite să adaptați exercițiile din carte în funcție de propriile nevoi. Capitolul 3 vă învață „Cum să vă mențineți energiile active – exerciții zilnice” care vă pot descifra energiile pentru o sănătate și o vindecare mai eficiente. De asemenea, vă arată cum să experimentați testarea energiei pentru a compara beneficiile fiecărei metode în parte și se încheie cu o abordare extrem de valoroasă a reprogramării reacției corpului la stres.

Partea a II-a, „Anatomia corpului energetic”, detaliază opt sisteme energetice majore. Deoarece aparatul meu senzorial transformă energiile subtile în imagini, pot vedea în corpul uman un spectru de energii care este deseori mai colorat decât florile de pe o pășune primăvara. De-a lungul anilor, am descoperit că mă concentrez în principal asupra a opt modele distincte, numite și sisteme energetice. S-a dovedit faptul că descrierea fiecăruia dintre aceste sisteme există în folclorul vindecării din aproape toate tradițiile. Unele recunosc mai multe modele, altele unul sau două. Cele opt sisteme energetice includ meridianele, chakrele, aura, împletitura celtică, matricea energetică, cele cinci ritmuri, glandele și fluxurile misterioase. Nu prețind că există doar opt sisteme energetice în corpul uman, dar sunt de părere că în cadrul acestor sisteme se poate găsi calea către o stare de sănătate mai bună. Dacă aceste sisteme sînt într-o condiție bună, puterea fizică și emoțională va crește.

Partea a III-a, „Îmbinarea tuturor elementelor”, arată modul în care puteți pune în practică în viața de zi cu zi ceea ce ați învățat aici. Veți afla cum să tratați cîți mai eficient unele boli inevitabile, cum să scăpați de durere și să vă creați câmpuri energetice interne și externe, care vă vor îmbunătăți starea de sănătate și vă vor aduce fericirea. Epilogul vă invită să reflectați asupra misterioaselor tărimuri ce pot fi descoperite cu ajutorul energiei și prezintă modul în care astfel de experiențe pot constitui o fereastră către propriul suflet.

În text sînt incluse peste 100 de proceduri pe care le-am adoptat sau le-am dezvoltat după mai bine de zece ani de ședințe individuale, de cîte 90 de minute fiecare, și după sute de cursuri. Tehnicile de îngrijire personală sînt deosebit de importante în medicina energetică. Deși un vindecător puternic poate trata uneori o afecțiune în cadrul unei singure ședințe, o ședință energetică de calitate pune aproape întotdeauna bazele unui proces care presupune susținere continuă pentru o anumită perioadă, dacă anumite tipare foarte vechi trebuie corectate. Spre deosebire de instrumentele specifice medicinei convenționale – intervenția chirurgicală, medicamentele și radițiile –, tehnicile medicinei energetice sînt mai blînde, mai organice, mai puțin invazive și tind să devină, mai degrabă, parte din stilul de viață al fiecăruia, în loc să fie aplicate doar pe perioada unui anumit tratament. Procedurile prezentate aici au fost concepute astfel încît să fie utilizate și de cei care nu au capacitatea de a percepe energia. Totuși, prin aplicarea lor, astfel de sensibilități se dezvoltă în mod natural.

Această carte vă invită să folosiți ceea ce vă atrage. Deoarece tratează opt sisteme energetice majore, există mult prea multe informații pentru a vă aștepta să atîpîniți fiecare exercițiu de la prima lectură. Dar scopul acestei cărți este să vă arate cum să deveniți mai puternici. Primele trei capitole reprezintă un curs de inițiere în medicina energetică. După ce le citiți, puteți pune cartea deoparte, întrucît cu siguranță ați învățat ceva. Capitolul 1 vă oferă o privire de ansamblu asupra modului în care puteți folosi energiile pentru a vă ameliora starea de sănătate, în capitolul 2 veți învăța cum să utilizați testarea energetică, iar în capitolul 3 veți afla cum să vă mențineți energiile în echilibru cu ajutorul unui exercițiu de cinci minute. Sau ați putea parcurge integral lucrarea, căpătînd astfel mai multe informații și abilități importante.

De asemenea, puteți doar să răsfoiți cartea: veți găsi casete cu explicații referitoare la cele mai frecvente afecțiuni. Nu este vorba despre problemele pentru care oamenii apelează la mine deseori, ci despre cele ce apar din cînd în cînd – cum să previi o răceală sau cum să-ți calmezi copilul, astfel încît să adoarmă liniștit seara. Aceste casete vă trimit la paginile unde sînt descrise tehnicile amintite. Le-am introdus, pe de o parte, pentru că sînt foarte practice și, pe de altă parte, pentru că vă creează o imagine despre modul cum puteți descoperi diferite modalități de aplicare a tehnicilor din carte în aproape orice situație.

Textul mai conține trimiteri la studii clinice sau de laborator, care susțin multe dintre afirmațiile din carte, precum și diferite sugestii. Acum 30 de ani, cînd am luat contact cu acest domeniu, oricine susținea vreo formă de medicină energetică era combătut pe cale științifică. De atunci, literatura de specialitate s-a îmbogățit cu o multitudine de studii științifice care tratează energiile corpului². Deși este încă o zonă de hotar a medicinei (nici măcar cele mai impresionante studii nu au apărut încă în principalele publicații de specialitate), medicina energetică a ajuns oarecum la „adolescență”³. Ritualul ei de trecere în medicina americană a avut loc în 1992, cînd National Institute of Health a înființat un Department de Medicină Alternativă. Deși mulți practicanți tineri văd viitorul medicinei energetice în culori optimiste, paradigma neobișnuită și avînnul acestui domeniu îi fac pe cei din vechea gardă să șovăie.

Să sperăm că exemplele din text care conțin rezultate ale cercetărilor vor constitui o punte de legătură pe care până și cei mai sceptici ar putea-o privi măcar ca pe o provocare.

Medicina energetică vă prezintă o abordare sistematică și deschisă a modului cum putem lucra congruent cu energiile corpului nostru sau ale celor dragi, cu scopul de a avea un trup mai sănătos, o minte mai ascuțită și un spirit mai optimist. M-am gândit mult înainte de a decide ce tehnici sînt potrivite pentru a fi incluse într-o carte ce tratează despre autovindecare. În general, m-am străduit să prezint metodele care sînt eficiente și care pot ajuta foarte mult la tratarea unor probleme grave de sănătate. Deoarece am predat aceste tehnici în cadrul a sute de cursuri, știu ce impact are fiecare metodă prezentată aici asupra mai multor tipuri de persoane. Contribuția dumneavoastră constă în a vă da interesul pe tot parcursul programului. Dacă aveți nevoie de tratament profesionist, consultați, vă rog, un practician competent! Tehnicile din această carte doar vor completa îngrijirea pe care o veți primi înăla, deși pun mare accent pe valoarea intervenției profesionale (vezi anexa – „Găsirea unui specialist competent în domeniul medicinei energetice”), nu vreau să minimizez mesajul meu de bază și convingerea profundă că și dumneavoastră puteți face multe pentru a avea grijă de propria persoană. Pînă la urmă, fiecare dintre noi este responsabil de sănătatea sa și, cu cît veți ști și veți face mai multe pentru corpul dumneavoastră, cu atît veți fi mai sănătos. Această carte vă oferă instrumentele necesare. Sper să vă fie de folos.

Partea I

Trezirea vindecătorului interior

*În spatele conștiinței noastre inteligente se
afld o înțelepciune mai profundă – cea a
întregii umanități*

Anthony Stevens,
The Two-Million-Year-Old Self

Capitolul 1

Totul este energie

$$E = mc^2$$

Albert Einstein

Corpul nostru este construit în așa fel încât să se vindece singur. Capacitatea unui organism de a-și menține sănătatea și de a învinge boala este de fapt una dintre cele mai remarcabile trăsături ale sale. Însă facem parte dintr-o lume care perturbă permanent această abilitate și, dacă dorim cu adevărat să ne menținem într-o formă optimă, trebuie să ne implicăm în mod conștient.

Această carte vă va arăta modul în care puteți stimula energiile electromagnetice și pe cele mai subtile, ce dau viață organismului. Aceste energii stau la baza sănătății dumneavoastră. Ele reprezintă combustibilul și atmosfera trupului. Simțim rezultatul împletirii cîmpurilor electromagnetice, gravitaționale și nucleare ale Pământului. Creștem sub razele dătătoare de viață ale Soarelui. Sistemele noastre energetice, cum sînt meridianele (canalele energetice ale corpului) și chakrele (centrele energetice ale corpului), emit energie electromagnetică și lumină¹. După cum veți vedea, energiile care sînt mult prea subtile ca să le putem măsura există în interiorul și în jurul nostru și reprezintă baza medicinei energetice.

Deși tradiția noastră nu ne ajută prea mult să înțelegem mai bine acest lucru, energia este *intr-adevăr* mai presus de orice. Chiar și materia, după cum arată formula elegantă a lui Einstein, este energie coagulată. Cînd privim un buștean care arde în șemineu, vedem de fapt cum energia coagulată, lemnul, se transformă în energie vie, reprezentată de flacără. Flacăra poate fi transformată apoi în energie mecanică, putînd pune în mișcare o locomotivă sau un generator. La rîndul său, acest generator poate produce energie electrică. Probabil că, așa cum credea și Einstein, există de fapt o singură energie, „un cîmp unificat”, dar cu nenumărate ipostaze.

Numeroase culturi descriu o matrice de energii subtile care susțin, modelează și animă corpul fizic, numită *qi* sau *chi* în China, *prana* în tradiția yoga din India și Tibet, *yesod* în tradiția cabalistică iudaică, *ki* în Japonia, *baraka* de către sufiști, *wakan* de către populația Lakota, *orenda* de către amerindienii irochezi, *meghe* de către pigmeii Ituri și *Sfîntul Duh* în tradiția creștină. Nu spun nimic nou cînd afirm că energiile subtile acționează împreună cu energiile mai dense, „coagulate” ale corpului.

Inteligența corpului și a energiilor sale

Principala premisă de la care pleacă această carte este că organismul și energiile sale sînt înzestrate cu inteligență și că ele pot fi antrenate într-un „dialog” inteligent, care e benefic sănătății². Acest lucru devine destul de evident cînd încerci să vindecă pe cineva și vă conectați la energiile care străbat corpul uman. Deseori, cînd sînt cu un client, mă simt îndrumată de aceste energii, ca și cum o incredibilă inteligență ar prelua controlul ședinței. Nu pot decît să fiu atentă și s-o urmez.

Biologul Lewis Thomas și-a exprimat admirația față de capacitatea unei singure celule de a face alegeri bazate pe inteligență în cartea sa, intitulată *The Lives of Cells*³. Și eu cred același lucru despre energie. Cu cît privești mai îndeaproape dansul energiei și al protoplasmei, cu atît și se vor părea mai inteligente. De fapt, ideea că un organ atît de complex precum inima deține o anumită formă de conștiință cîștigă tot mai mult teren. Într-o carte remarcabilă, *A Change of Heart*, Claire Sylvia, care a suferit un transplant de inimă, descrie modul în care numeroase persoane ce au trecut printr-o astfel de experiență pot deveni brusc obsedate de gândurile, amintirile, visele, gusturile și dorințele donatorului⁴. Cu cît lucrăm mai mult cu energiile subtile din corpul unei persoane, cu atît mai clar devine faptul că ne înțelegem și colaborăm cu o forță inteligentă.

Perceperea energiilor subtile

Tind să vibrez la energiile altor oameni. Uneori, mă simt ca un diapazon. Văd și simt energiile altor persoane sub formă de ritmuri și vibrații, frecvențe și fluxuri, jocuri și curenți, vîrtejuri colorate și modele geometrice. Încă din copilărie am înțeles că formele, culorile, mișcările și texturile pe care le vedeam aveau un înțeles anume.

În clasa a IV-a, i-am auzit la un moment dat pe niște profesori bîrfind-o pe învățătoarea mea, domnișoara Proctor, minimalizîndu-i inteligența, numînd-o în bătaie de joc ciudată și excentrică, mirîndu-se în gura mare cum de a reușit să termine facultatea. Am fost total șocată și bulversată. Oare erau orbi? Cea mai puternică trăsătură a domnișoarei Proctor era o energie încîntătoare, de un galben pal, care emana din corpul ei și era foarte grăitoare pentru mine. Știam din instinct că acest lucru însemna că ea era nu numai înțeleaptă, ci și bună la suflet. Preda cu un fel de inocență, însă îmi părea evident că era o ființă foarte înzestrată și demnă de încredere. Mi-am dat seama mai tîrziu că toți ceilalți ar fi respectat-o mai mult dacă ea ar fi fost mai sofisticată, și nu așa de spontană și de lipsită de grijă.

Pînă și acum, dacă vreau să descopăr trăsăturile unei persoane, mă bazez pe energiile subtile pe care le simt și le văd emanînd din corpul lor, și nu pe cuvinte, pe

aspectul fizic, statutul sau personalitate. Acest spirit de observație s-a dovedit a fi neprețuit în munca mea. Am învățat de-a lungul anilor nu numai că tot ceea ce văd și simt în energiile altora are o anumită semnificație, ci și să-mi folosesc mințile pentru a împlini aceste energii cu scopul de a îmbunătăți starea de sănătate, vitalitatea și claritatea minții pacientului. Materia urmează energia. Această este legea fundamentală a medicinei energetice. Cînd energiile vibrează, și corpul vibrează.

Rolul energiilor subtile în procesul de vindecare

Leah a fost dusă în brațe pe scări pînă în biroul meu⁵. Cei care o aduseseră mi-au spus că fusese la Clinica Scripps, la Clinica Mayo și la mulți alți doctori. Fusese diagnosticată cu bronșită, însă nimeni nu-și putea da seama de ce nu răspunde la tratamente, astfel încît se părea că e pe moarte. Prietena ei cea mai bună murise chiar înainte ca ea să se îmbolnăvească; fusese și la un psihiatru – la îndemnaul unui doctor, care credea că era posibil ca bronșita să se fi agravat și din cauza suferinței –, însă fără folos. Mai avea o singură speranță – eu.

Cînd Leah a încercat să vorbească, n-a scos decît un hîrjit. Pentru că fusese deja consultată de cei mai buni medici, n-am început cu sistemele cele mai importante, în care să implic plămînit, ci am pătruns în sistemul ei energetic cel mai profund, pe care eu îl numesc *matricea de bază*. Am văzut că două dintre canalele energetice din matrice erau atît de obturate, încît forța vitală abia putea să le străbată. Am atins punctele care se găsesc la capetele uneia dintre aceste matrice energetice (unul în apropierea șoldului și celălalt pe frunte), folosindu-mi propriul corp, pentru a mă conecta la circuit și a reconstrui matricea.

Cînd energia început să circule prin mine, o simteam în zigzaguri. Apoi, nu mai puteam respira. Leah mă privea, fără să știe ce să mai creadă despre acest terapeut de medicină alternativă care se afla într-o stare asemănătoare agoniei. Această stare s-a menținut. Timp de 30 de minute am avut respirația întretăiată. Cînd, în sfîrșit, am simțit energiile pătrunzîndu-mi în corp, femeia a ieșit și, pentru prima dată de luni întregi, a reușit să respire normal. Și respirația mea a revenit la normal.

Am trecut la al doilea canal energetic blocat. Imediat după ce am început să ating punctele, am simțit o durere mai puternică decît oricare alta din viața mea. Era copleșitoare. Am început să plîng și nu mă mai puteam opri, în ciuda faptului că Leah era bulversată. Mi-a spus mai tîrziu că, dacă n-ar fi fost faptul că putea respira mai bine, ar fi sărit de pe masă și ar fi ieșit imediat din încăperea, speriată de lipsa mea de profesionalism. Mai tîrziu, în momentul cînd am simțit că mă conectez la energie, ea a început să suspine necontrolat, tare, arătînd că are dureri.

Imediat, Leah a înțeles ce se întîmplă. Împreună cu cea mai bună prietenă a ei, Leah călătorise prin toată lumea. Cînd prietena ei s-a îmbolnăvit de cancer, Leah a decis să o însoțească în această ultimă călătorie și și-a petrecut ultima an din viața

prietenei sale avind grijă de aceasta. Când prietena a murit, durerea ei nu a fost legată în principal de pierderea acesteia. Ele suferiseră conștient împreună în acel ultim an și ea s-a enervat pe psihiatru, care insistă că problemele ei fizice aveau la bază o suferință nerezolvată. Nu! Căzuse într-o disperare existențială la gândul că nimeni nu va fi alături de ea așa cum fusese ea pentru prietena ei. Deși nu-și dădea seama, ea renunțase deja la viață. Sentimentul inutilității și al izolării se fixase în plămîinii ei și se manifesta sub forma bronșitei. După ce i-am restabilit matricea energetică și i-am întărit puțin sistemul imunitar, puteam doar să sper că va fi mai bine, deoarece Leah lupta cu o boală gravă. Totuși, fusese adusă în brațe la mine, iar acum pleca pe picioarele ei.

Peste câteva zile, cînd am venit la birou, am găsit un șnur cu clopoței tribali din Guatemala atîrnați deasupra ușii, cu un bilețel lăsat de Leah, în care îmi spunea că se simțea „din ce în ce mai bine”. De asemenea, avea o cu totul altă stare de spirit și avusese o viziune legată de viitorul ei. Voia să studieze kineziologia energetică și apoi să plece în Guatemala, acolo unde ea și prietena ei visaseră să se stabilească. A ajuns să vadă vindecarea ei ca pe un dar care i-a adus și un nou scop în viață. După ce am pregătit-o, a plecat în Guatemala și a început să practice acolo vindecarea. Timp de cîțiva ani am primit la fiecare Crăciun cărți poștale, în care îmi povestea despre cei pe care îi tratase.

Cum să înăbușiți în fașă o boală

Dacă simțiți că sînteți pe cale să vă îmbolnăviți, puteți preveni apariția bolii folosind câteva tehnici energetice bine alese. Fiecare sau chiar toate vă vor fi de ajutor. Primele trei pot fi puse în practică fără un partener (între 5 și 20 de minute):

1. faceți exercițiul *Despărțirea cerului de pămînt* (pagina 235-236);
2. aplicați metoda *Cuplajului* (pagina 126) sau metoda *Triplei stimulări* (pagina 72);
3. masați-vă punctele neurolimfatice pentru a vă detoxifica organismul (pagina 121);
4. rugați un prieten să aplice metoda *Curățării coloanei vertebrale* (pagina 87);
5. rugați un prieten să vă curețe chakrele (pagina 165)

A lucra cu energia înseamnă a lucra cu sufletul

Medicii care au tratat bronșita lui Leah fără să evalueze corect modul cum simptomele dezvăluiau durerea ei sufletească nu au reușit s-o ajute. Boala și vindecarea sînt stațiile unei călătorii a sufletului. Totuși, *sufletul* nu este un concept simplu de înțeles, iar medicina convențională rareori a încercat să abordeze probleme legate de suflet.

Pentru a înțelege sufletul, teologii renascentiști studiau mai îndeaproape cerul nopții, ca metaforă a vastității sufletului. Este un exercițiu de iluminare. Sufletul reprezintă sursa celor mai subtile energii ale ființei. Această energie subtilă dă formă tuturor lucrurilor ce sînt de dumneavoastră – de la celule pînă la conștiința de sine. Dacă spiritul, așa cum este deseori definit, reprezintă energia inteligentă, stoppătrunzătoare a creației, sufletul e manifestarea acestuia la nivel individual. Sufletul și spiritul sînt de nepătruns, rămîind misterele esențiale ale existenței. Totuși, le putem simți direct, prin energiile dragostei, prin contemplare și vindecare – prin experiența mistică. William Collinge, cercetător în domeniul energiilor subtile, descrie energia ca fiind „puntea dintre Spirit și Materie”:

Einstein a demonstrat în domeniul fizicii ceea ce înțelepții au învățat timp de mii de ani: tot ce ține de lumea noastră materială – animată sau inanimată – este făcut din energie și absolut tot *emană* energie. El a conchis spunînd că natura dinamică a universului poate fi înțeleasă doar ca opera creației unei inteligențe superioare, călăuzitoare, din altă dimensiune⁶.

Eu văd sufletul ca pe o scînteie a spiritului, care aduce viață în trup și conștiință în creier. Când sufletul ne părăsește, creierul se atrofiază, iar corpul moare. A lucra cu energia unei persoane înseamnă a-i atinge atât sufletul, cît și trupul. În mod paradoxal, cu cît vom pătrunde mai adînc în viața sufletului nostru, cu atît mai mult ne vom întoarce spre rădăcinile vieții unui spirit universal, inteligent, unificator. Iar corpul nostru se va simți din ce în ce mai bine.

Cînd toate energiile dumneavoastră se armonizează, corpul înflorește, iar cînd corpul înflorește, sufletul are terenul necesar pentru a înflori. Acestea sînt scopurile fundamentale ale medicinei energetice – de a pregăti terenul și de a îngriji floarea.

Cum să învingeți deznădejdea prin conectare spirituală

Oricând vă simțiți deznădăjduit, singur, când sînteți grav bolnav sau nu găsiți răspunsurile pe care le căutați, puteți apela la următoarele tehnici de revigorare. Ele pot să vă pună în legătură cu dimensiunea sacră a vieții, să vă facă să conștientizați faptul că nu sînteți singur și să vă creeze senzația reconfortantă că tot ceea ce vedeți reprezintă doar o mică parte dintr-un tablou mai mare. Dacă e posibil, aplicați aceste tehnici în natură, poate chiar sub stele sau într-un loc care vi se pare sacru. Pentru mine, acest exercițiu este ca o rugăciune. Mă conectează la sfîrșitul spiritual. Eu îl numesc *Raiul te învățule* (două sau mai multe minute).

1. stați în picioare. Fixați-vă bine pe sol, punînd degetele pe coapse, respirînd adînc și conștientizînd legătura dintre dumneavoastră și Pămînt, pe măsură ce energia curge din degete pe coapse, apoi în sol. Vă pregăuiți să realizați o conectare sacră;
2. respirați adînc, deschideți larg brațele și apoi aduceți-le în poziția de rugăciune, în dreptul pieptului;
3. după ce inspirați din nou, adînc, deschideți brațele larg, ridicîndu-le deasupra capului. Îndreptați-vă privirea către cer (vezi figura 1). Întindeți-vă către cer, în același mod în care și cerul încearcă să vă ajungă. Eliberați aerul din plămîni. Conștientizați faptul că nu sînteți singur în univers și că meritați binecuvîntarea cerurilor. S-ar putea să simțiți o furnicătură, să auziți un bîzîit sau să vi se încălzească palmele. Ați chemat energiile vindecătoare din cosmos;
4. absorbiți această energie în brațe și duceți mîinile la mijlocul pieptului. Aici există un vîrtej numit *Raiul te învățule*, iar „raiul” intră în inimă, avînd efect vindecător, și vă arată natura dumneavoastră reală și cine sînteți cu adevărat. Chiar și atunci cînd nu primiți îndrumări sau inspirație, trebuie să știți că ele vor apărea la momentul potrivit;
5. Dacă există o anumită parte a corpului dumneavoastră care trebuie vindecată, așezați-vă mîinile încărcate cu energie în dreptul acesteia și lăsați energia să curgă.

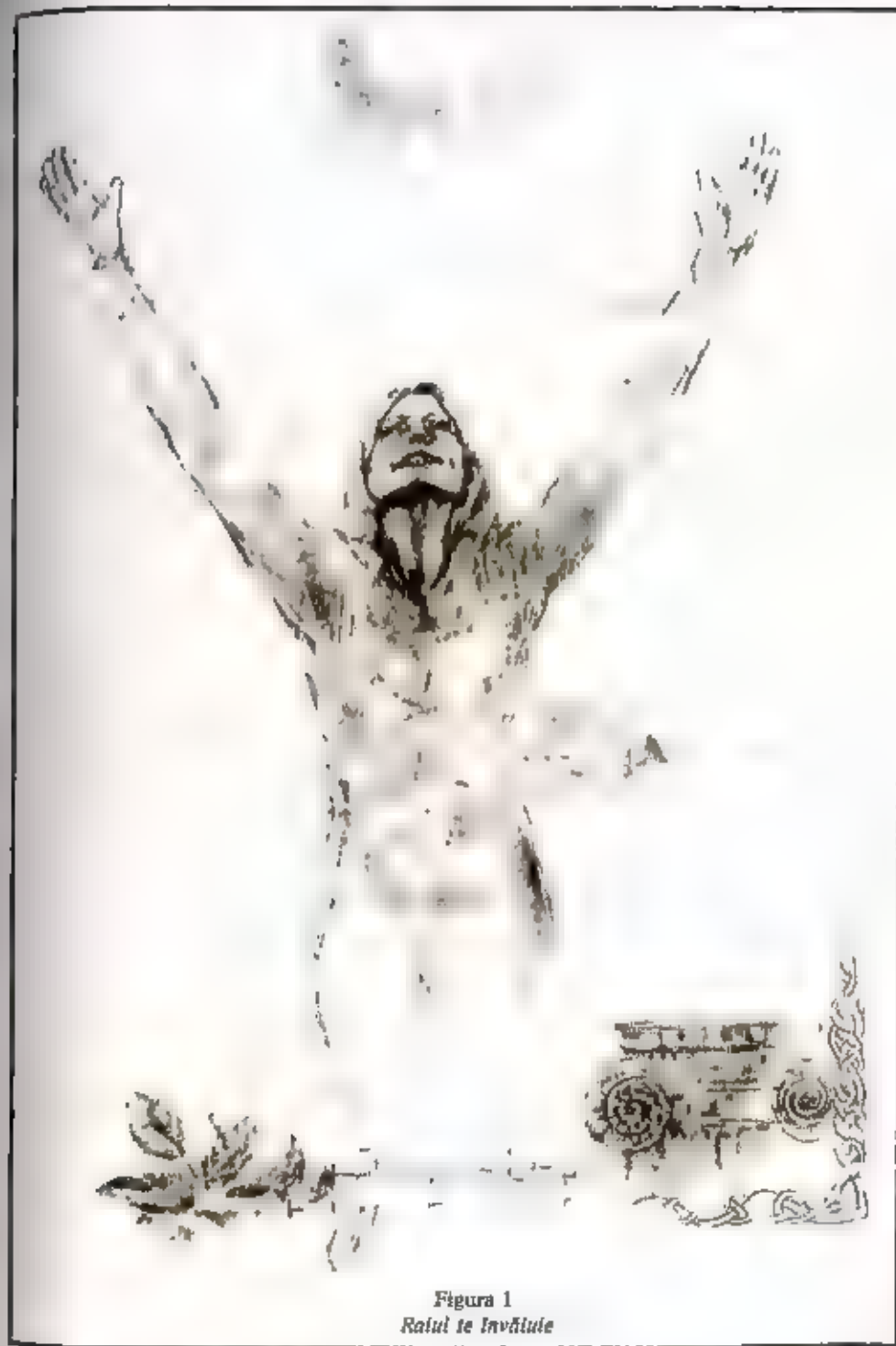


Figura 1
Raiul te învățule

Echilibru și dezechilibru

Energiile provenind de la Soare și de la Pământ pătrund în fiecare celulă și vă modelează corpul energetic. Acesta devine un univers distinct, care se reglează singur, o forță în interiorul corpului și în mediul înconjurător. El interacționează permanent cu energiile din jur și-și preschimbă propriile energii pentru a vă încălzi, a vă răcori sau a vă calma, pentru a vă pune în mișcare și a stabili un ciclu al regenerării și reînținerii. În această alchimie desăvârșită, energiile se acumulează, se păstrează, se consumă, se transformă, se armonizează și se echilibrează.

Echilibrul e un concept fundamental în medicina energetică, tot așa cum *homeostaza* este esențială în biologie. Toate sistemele se îndreaptă către un echilibru energetic, stabilitate și armonie cu alte energii. În același timp, fiecare efort și fiecare interacțiune cu mediul înconjurător perturbă acest echilibru. Tindeți mereu spre echilibru, însă acesta este permanent tulburat din pricina vieții și a creșterii.

A atunci când unul dintre sistemele energetice ale corpului este complet dezechilibrat sau când mai multe sisteme nu sînt în armonie unul cu celălalt, nici corpul nu funcționează cum trebuie. Corpul energetic ajustează permanent energiile disponibile pentru a restabili echilibrul. Anumite aspecte ale lumii moderne fac să fie foarte greu pentru corpul dumneavoastră să mențină echilibrele energetice care ar putea să-l hrănească și să-l ajute – de exemplu, stresul psihologic, toxinele din aerul poluat, mâncarea procesată și energia electromagnetică artificială. Această carte vă arată cum să vă concentrați exact asupra acelor energii din corp care au nevoie de echilibru și cum să le armonizați prin dizolvarea energiilor stagnante, întărirea celor slabe și atenuarea celor în exces.

Trezirea vindecătorului ancestral din interiorul nostru

Deoarece am predat cursuri de vindecare în toată lumea, sînt ferm convinsă că aproape oricine poate învăța cum să-și influențeze energiile pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate. Și dumneavoastră puteți face acest lucru! Pînă și strămoșii noștri știau din instinct cum să se vindece, iar aceste cunoștințe există încă undeva, în fiecare dintre noi.

Psihologii evoluționiști au arătat că tehnicile de supraviețuire se transmit odată cu informațiile din ADN⁷. Energiile vindecătoare se regăsesc în țesuturi, iar capacitatea de vindecare se regăsește în spirit. Carl Jung vorbea despre componentele ancestrale ale spiritului uman ca despre „un om bătrîn de două milioane de ani” care trăiește în fiecare dintre noi⁸. Acum două milioane de ani, strămoșii noștri, care aveau un creier puțin mai dezvoltat decît cel al gorilei, desfășurau numeroase „activități culturale”.

Nu numai că „vinau, construiau adăposturi, făceau unelte, tăbăceau piei și locuiau în tabere”⁹, ci se și tratau unul pe celălalt. O lungă perioadă din istoria umanității, vindecarea pe cale *naturală* a fost singurul tip de vindecare.

Strămoșii noștri depindeau în totalitate unul de alții în ceea ce privește supraviețuirea lor și a întregului trib. Nu se puteau duce la clinica din apropiere pentru un antibiotic sau un transplant de rinichi. Ei erau singurii în măsură să se trateze, ceea ce i-a făcut să fie mult mai armonizați cu energiile subtile decît oamenii din zilele noastre. Simțeau energia într-un anumit tip de mâncare, într-un animal sălbatic sau un om bolnav și știau cum să-și regleze energiile pentru a le mări forța și eficacitatea. N-ar fi putut supraviețui în lumea primejdioasă și brutală de acum două milioane de ani dacă n-ar fi înțeles de ce anume era nevoie pentru a menține, într-un mediu ostil, cea mai complexă structură fizică ce evoluase pînă atunci. Faptul că strămoșii noștri știau cum să se vindece prin utilizarea energiilor și că strategiile lor de supraviețuire cîștigate cu greu se regăsesc imprimate adînc în impulsurile, pasiunile și rațiunea noastră ar trebui să ne sporească încrederea în propriile abilități latente. Trebuie doar să batem la ușă pentru a trezi la viață vindecătorul ancestral din fiecare din noi.

Cum să scăpați singur de o durere de cap tensională

Punctele tradiționale de presopunctură din medicina orientală ce corespund durerii de cap au fost folosite mii de ani și sînt foarte eficiente (aproximativ un minut):

1. masați punctele tradiționale din adînciturile unde gîtul se unește cu capul, apoi urcați către creștet, masînd puternic, cu o mișcare circulară;
2. așezați-vă degetele la baza gîtului, lingă coloana vertebrală. Apăsați, masînd circular;
3. menținînd presiunea, mișcați degetele înapre cele două laterale ale gîtului;
4. repetați, urcînd puțin. Faceți aceeași mișcare pînă ajungeți la ceafă.

Puteți învăța limbajul energiei corpului?

Capacitățile ancestrale de vindecare se găsesc încă în oasele noastre ancestrale, în mințile vindecătoare, în inimile generoase și în mințile intuitive. Eu cred că, încă de mici, vedem și simțim energiile care îi înconjoară pe oameni și absorbim, fără să ne dăm seama, informații despre sănătatea, starea de spirit, caracterul și sufletul lor. Însă cultura noastră nu pomeneste acest lucru și nici nu înădărește aceste percepții. La vîrsta de 2 sau 3 ani, aceste abilități slăbesc din cauza neutilizării lor, la fel cum

empatie, care este un dar cu care ne naștem, va slăbi dacă nu este reflectată de cei ce au grijă de copii.

Totuși, am văzut la unii oameni cum capacitatea de a vedea sau de a simți energia subtilă s-a refăcut de la sine. Uneori, unii încep chiar să audă ori să guste energiile subtile care vibrează în corp. Animalele sînt conectate în mod natural la aceste energii¹⁰, iar oamenii își pot dezvolta această abilitate. Am asistat odată la o demonstrație a unor persoane nevăzătoare din Java care învățaseră să se conecteze atât de bine la energiile obiectelor, încît erau capabile să străbată perfect un labirint construit din bețe de bambus, mișcîndu-se cu precizia liliecilor ghidat de unde.

Deși unii oameni dețin o capacitate mai mare de vindecare decît alții, tot așa cum anumite persoane sînt înzestrate cu mai mult talent pentru artă, fizică sau sport, eu n-am lucrat niciodată cu cineva care să nu aibă deloc această abilitate. Și de multe ori, la cursurile mele, oamenii vedeau cîmpuri energetice pentru prima dată sau duceau la bun sfîrșit un tratament, descoperind instinctiv o metodă validă pe care nu le-o predasem înainte.

Am asistat la o vindecare incredibilă cînd predam un curs în San Diego. În prima jumătate de oră, un bărbat din spatele săli a făcut un atac de cord și s-a prăbușit pe podea. Nu puteam ajunge la el, deoarece în jurul lui se adunaseră o mulțime de oameni. Însă un medic care se afla mai aproape a reușit să ajungă la el. A început să-i acorde primul ajutor, timp în care a fost chemată ambulanța. Era clar că doctorul își asumase misiunea de salvare, dar nu reușea să facă inima bolnavului să bată și, înaintea de a ajunge ambulanța, l-am auzit spunînd: „S-a dus”. Mi s-a făcut inima cît un porce. În acel moment, în timp ce priveam cu groază întreaga scenă, un băiat de vreo 16 ani a ieșit din mulțime și și-a croit drum pînă la bărbatul căzut. A luat degetele mici de la fiecare mîină a bolnavului, le-a pus între dinți și a început să le muște pe laterale, chiar la vîrf. Bărbatul s-a ridicat de la podea, iar inima a început să-i bată! Băatul nu știa, însă acele puncte se află exact la capătul meridianului inimii. A spus după aceea că habar n-avea ce anume l-a făcut să procedeze în acel mod.

Unul dintre primele cursuri pe care le-am predat a fost la un azil de bătrîni. Unui bărbat de peste 80 de ani îi paralizase partea dreaptă a corpului, deoarece suferise un atac cerebral cu cîteva luni în urmă, și era extrem de deprimat. Se întreba pentru ce mai trăiește, își blestema accidentul cerebral și-și dorea să fi murit. Cum nu simțea nimic pe partea dreaptă, nu putea face exercițiile fizice menite să îmbunătățească fluxul energiei. Încercînd să-l ajut în vreun fel, i-am cerut să stea în fața unei oglinzi și să-și imagineze că face acele exerciții, care ajutau la trecerea energiei din fiecare emisferă cerebrală în partea opusă a corpului. L-am îndemnat să „vadă” cum energia aducea lumină, culoare și putere în partea inertă a corpului. A făcut acest lucru timp de cîteva zile. A început să-și simtă treptat partea dreaptă a corpului. I se spusese că nu va mai simți și nu va mai putea mișca niciodată acea parte. La finalul celor 12 săptămîni de curs, își putea mișca destul de bine brațul și piciorul drept, astfel că a putut să-și facă efectiv exercițiile fizice, nu doar să și le imagineze. Era atât de încîntat să vadă că mintea îi repusese corpul în mișcare, încît întreaga imagine

asupra sinelui i s-a schimbat complet. Nu mai avea un trup și o minte în continuă deteriorare, mintea sa i-a putut îndrăgini corpul. Doar faptul că și-a imaginat că efectuează exercițiile a condus la o îmbunătățire a stării sale fizice care depășea toate așteptările. Acest lucru nu poate fi pe deplin înțeles decît atunci cînd veți percepe modul în care energiile subtile pot fi influențate de minte.

Măsurarea energiilor subtile

În ultimii ani, oamenii de știință au introdus sintagma *energie subtilă* pentru a descrie forțele nedetectate anterior și totuși aparent inteligente din mediul înconjurător și din corp¹¹. Dacă există o forță care ajută plantele să crească, dacă rugăciunea e o forță ce grăbește vindecarea persoanei pentru care ne rugăm, dacă mîinile unui vindecător transmit o energie ce îi scapă pe pacienți de suferință, atunci fiecare dintre aceste forțe este formată din „energie subtilă”.

Energile subtile, despre care se presupune că s-ar afla în afara spectrului electromagnetic, funcționează în cadrul unui domeniu care, pînă recent, a ocolit pînă și cele mai sensibile instrumente științifice. Totuși, acum există aparate care percep măcar componenta electromagnetică mai densă a energiilor subtile. De exemplu, electrozii atașați la mîini și la picioare pot oferi o evaluare completă a energiei care străbate fiecare meridian și organele interne corespondente¹². Schimbările măsurate în fluxul ionic sau în emisiile de lumină din chakre și meridiane corespund modificărilor energetice care au loc după meditație, acupunctură, qi gong și alte tratamente energetice¹³. Astfel de aparate pot chiar să anticipeze boli. De exemplu, modificarea activității unui meridian a precedat schimbări ale stării fizice care au apărut după cîteva ore, zile sau chiar săptămîni¹⁴.

Și glandurile emit o energie subtilă. William Tiller și colegii săi de la Stanford University au construit un generator de descărcare a gazului care înregistrează activitatea electronilor și au descoperit că, doar concentrîndu-se, oamenii pot intensifica activitatea electronilor din generator¹⁵. Studii efectuate de Princeton School of Engineering sugerează, de asemenea, că glandurile afectează energiile subtile. Astfel, unii oameni nu doar își folosesc mintea pentru a influența anumite instrumente ce generează numere aleatorii, ci prezența unor grupuri organizate impune chiar un nivel de ordine în ceea ce privește generarea numerelor aleatorii. La zece întruniri diferite – întruniri de afaceri, conferințe științifice sau evenimente religioase – efectul a fost cel mai puternic atunci cînd grupul era concentrat, atent, unit sau cînd membrii săi împărtășeau o experiență emoțională similară¹⁶. Și alte studii au ajuns la concluzii asemănătoare¹⁷.

Unele dintre cele mai importante aplicații ale energiilor subtile în vindecare sînt evidențiate de cei care pun diagnostice medicale exacte de la distanță. Cînd privesc energiile unei persoane, adesea îmi pot da seama dacă energia aduce și o anumită

boală. Alți terapeuți nici măcar nu trebuie să se afle în aceeași încăpere cu pacientul. În studiul condus de neurochirurgul C. Norman Shealy, unui diagnostician intuitiv, Caroline Myss, i s-au spus numele și data nașterii unui pacient cu care nu avusese nici un contact. Myss „intra” în corpul pacientului și examină minuțios sănătatea fiecărui organ al corpului. Pe un eșantion de 50 de pacienți, diagnosticul intuitiv al lui Myss a coincis cu cel medical al dr. Shealy în 93% dintre bolile identificate. Afirmările lui Myss erau foarte la obiect, de genul: „testicul stâng malign, cancer răspândit și la rinichiul stâng”, „herpes genital” și „schizofrenie”¹⁸. Numeroase dovezi sugerează faptul că anumite energii subtile sînt, ca și cimpurile cuantice, „nonlocale” în efectele lor – influența lor nu este afectată de distanță. Astfel, există o explicație plauzibilă în fizică pentru explozia descoperirilor științifice care susțin existența comunicării telepatice, influența rugăciunii asupra vindecării, precum și diverse realități, cum ar fi diagnosticele date de Myss de la distanță¹⁹.

Oamenii care suferă și se consideră victime ale propriului corp capătă putere atunci cînd reușesc să direcționeze energiile subtile pentru a le grăbi vindecarea. O nouă cale li se deschide, iar ei, deloc surprinzător, tind s-o urmeze. E foarte reconfortantă ideea că avem capacitatea de a ne trata singuri, de a ghîdi și de a funcționa mai bine conectîndu-ne la energiile subtile din interiorul și din jurul nostru. De aceea, cred că veți dori să cultivați această capacitate. Deși tehnologiile de înregistrare a energiilor subtile se dezvoltă tot mai mult, aveți nevoie cu adevărat doar de instrumentele ce se regăsesc în psihicul propriu. Următorul capitol vă va iniția în *testarea energetică* și vă va arăta cum să descifrați energiile subtile fără un echipament special sau percepție extrasenzorială.

Capitolul 2

Testarea energetică : cum să comunicați cu corpul energetic

Medicul chinez poate detecta dezechilibrele meridianelor slătînd vibrațiile, însă aceasta este o tehnică foarte delicată și poate dura 10-20 de ani pînă să o stăpîniți. Metoda Touch for Health folosește testarea musculară pentru a detecta același tip de dezechilibre.

John Thie, *Touch for Health*

Corpul dumneavoastră este o fîntînă arteziană de sisteme energetice, fiind extrem de complex, excelent coordonat și absolut unic. Iată de ce nici un expert nu vă poate spune cu exactitate ce ar trebui să faceți ca să vă meargă bine. Nu numai fiecare persoană are o energie distinctă, ci și fiecare celulă, organ și sistem al corpului. Fiecare vorbește o altă limbă, însă toate împărtășesc o limbă universală.

Testarea energetică este instrumentul perfect pentru descifrarea acestor limbae, cuvînt cu cuvînt. Cu ajutorul testării energetice vă puteți evalua propria energie – unică, vibrantă – sau cîmpul energetic. Acest capitol se ocupă în principal de testarea energetică. De asemenea, vă arată cum să percepeți intuitiv propriul cîmp energetic și cele care vă înconjoară.

Boala se manifestă mai întîi în energii și apoi la nivel fizic. În provinciile din China unde rolul principal al medicului era de a menține starea de sănătate prin echilibrarea energiilor oamenilor, el era plătit doar atît timp cît pacientul se simțea bine. Dacă doctorul trebuia să trateze o boală și nu reușea, pacientul nu-l plătea. Prin comparație, practica medicinei occidentale de a aștepta apariția simptomelor fizice înainte de a interveni este destul de crudă. E mult mai ușor și mai înțelept să tratezi dezechilibrul atît timp cît se simtează doar la o perturbare a cîmpului energetic decît să aștepti să se transforme într-un simptom fizic, care este mult mai puternic și mai greu de înlăturat.

Cei care s-au adaptat cu succes la societatea modernă au împins dincolo de pragul conștientizării foarte multă înțelepciune intuitivă. Mediul cultural în care ați crescut a pus accentul pe dezvoltarea intelectului, negînd cunoașterea primară a propriului corp. Tuturor ni s-au reprimat instinctele. A deveni civilizați înseamnă, la o scară mai largă, a învăța cum să nu facem ceea ce ne cere corpul

Totuși, corpul este înzestrat cu o inteligență care depășește capacitatea de înțelegere a intelectului. De-a lungul anilor, am căutat metode prin care oamenii ce nu percep în mod conștient energiile subtile să le poată detecta, să se conecteze la ele, să interacționeze cu ele și să le folosească în vederea vindecării. Descoperind cum vă influențează energiile subtile, vă veți cultiva propriile capacități latente de a vedea, a simți și a influența sănătatea corpului dumneavoastră. Nu citiți cartea pasiv. Fiecare efort depus în sprijinul sistemelor energetice vă poate aduce beneficii uriașe.

Corpul energetic

Corpul energetic completează în mod subtil corpul fizic, fiind mult mai receptiv decât acesta la diferite tipuri de influență. Deoarece corpul energetic poartă amprenta sănătății corpului fizic, el reprezintă conceptul fundamental al medicinei energetice. Tratamentele aplicate corpului energetic se răsfrâng asupra întregului organism.

Corpul energetic își face simțită prezența în mod clar în cazul durerii membrului-fantomă, una dintre cele mai stranie enigme ale medicinei. O persoană poate simți o durere groaznică și inexplicabilă într-o parte a corpului care nu mai există. Aproape 300 000 de oameni din Statele Unite au un braț sau un picior amputat și majoritatea au acuzat dureri sau mâncărimi acolo unde fusese odată acel membru¹. Datorită „calităților senzoriale vii și localei precise în spațiu”, după cum afirmă Ronald Melzack, psiholog cercetător la McGill University, membrele-fantomă „par a fi de pline de viață, încât pacientul poate chiar să încerce să coboare din pat cu piciorul lipsă sau să ridice o cană cu mîna pe care nu o mai are”. Poate simți o ulcerăție dureroasă sau o inflamație pe care le-a avut odată la picior sau chiar urma lăsată de inel pe deget². Durerea membrului-fantomă este acuzată atât de cei care s-au născut fără un membru, cît și de cei ce l-au pierdut, iar medicina nu a reușit în general să scape aceste persoane de suferință.

Unii neurologi sînt de părere că creierul este înzestrat încă de la naștere cu o hartă a corpului și că membrul rămîne imprimat pe ea, chiar dacă nu se dezvoltă niciodată sau e amputat. Conform acestei teorii, senzațiile din membrul-fantomă sînt activate de nervii de la baza membrului lipsă³. Această părere m-ar ajuta mai mult în observațiile mele cînd lucrez cu pacienți cu membre amputate dacă ar fi completată de înțelegerea ideii de corp energetic. Cred că, de fapt, membrul-fantomă este „dublul” energetic al membrului lipsă.

Un bărbat căruiu i se amputase un deget, pe care-l păstrase într-un borcan în subsolul încălzit al casei mamei sale, nu a simțit nici o durere ani de zile. Apoi a consultat din nou medicul care-i făcuse operația, plîngîndu-se de senzația unei răceli extreme în zona degetului lipsă. Urmînd sfatul doctorului de a verifica starea degetului, omul a descoperit că în subsolul unde se afla borcanul era foarte frig din cauza unui geam spart. După ce degetul a fost luat de acolo, durerea a dispărut⁴. Alte

situații similare sugerează faptul că energia membrului-fantomă rămîne într-un fel conectată la energia membrului propriu-zis. Acest lucru e cu ațit mai credibil cu cît se înregistrează un număr tot mai mare de efecte nonlocale, cum ar fi vindecarea la distanță și puterea vindecătoare a rugăciunii⁵.

Următoarele trei cazuri implică durerea membrului-fantomă și pun într-o lumină nouă natura corpului energetic. Această durere n-ar fi percepută ca o enigmă dacă s-ar înțelege că „un membru energetic” rămîne și după ce membrul propriu-zis a fost pierdut. Așa cum durerea fantomă este de neîgăduit pentru cei care o simt, și faptul că ea reacționează la tratamentele energetice e un lucru cît se poate de cert.

Durerea-fantomă de nesuportat

Un bărbat arătos care-și pierduse ambele picioare în Vietnam a fost adus la mine în scaunul cu roțile. Nimeni nu reușise să-l ajute să scape de durerea pe care o simțea acolo unde fusese piciorul său drept. Își amintea perfect momentul în care a călcat pe o mină și a văzut cum i-au fost pulverizate oasele și carnea piciorului drept. Durerea pe care o resimțea acum era de nesuportat. Senzațiile semănau atât de mult cu cele din momentul accidentului, încît nu putea scăpa de amintirile traumatizante. Tot din cauza durerii necrutătoare avea și niște coșmaruri cumplite. Piciorul stîng nu-l durea așa de tare. Avea mâncărimi, dar era un disconfort ușor comparativ cu ceea ce simțea la piciorul drept.

Stînd lîngă prietenul său, a început să plîngă și mi-a spus: „Durerea e atât de groaznică, iar faptul că mă leagă de trecut e atât de cumplit, încît mă gîndesc uneori să mă sinucid”. I-am putut vedea energiile de la ambele picioare lipsă și le-am putut simți cu mîna. Am urmat energia de-a lungul lor pînă la tălpi. O puteam palpa. Mîna a început să mă doară îngrozitor. L-am întrebat dacă mîna mea se află în zona în care simțea durerea cea mai mare. Mi-a răspuns că așa era. Părțile cele mai dureroase erau cele două laturi ale tălpiilor, chiar la capătul meridianului vezicii urinare. I-am spus: „Poate că ți se va părea o nebunie, dar cred că aș putea să ating niște puncte din dreptul tălpiilor și să te ajut să scapi de suferință”.

Mi-am dus mîna în dreptul tălpiilor lui și am presat punctele reflexogene de pe meridianul vezicii urinare. Cred că celor doi bărbați care urmăreau mișcările mele ciudate li se părea că ating doar aerul. Dimpotrivă! Simțeam și vedeam meridianele ca și cum picioarele lui ar fi fost la locul lor. La început, atingerea zonei unde fusese piciorul drept i-a provocat durere pacientului. După cîteva minute, mi-a spus că îl scăpasem nu numai de durerea din picior, ci și de o durere acută de spate, chiar deasupra taliei. Interesant e faptul că și acea zonă este guvernată de meridianul vezicii urinare.

Erau implicate și meridianul rinichiului și cel al ficatului, așa că am acționat și asupra acelor puncte. Meridianul rinichiului guvernează frica, iar stimularea acestor puncte a avut ca rezultat un catharsis puternic. Frica și spamele îngropate adînc în suflet, care l-au ținut prizonier din punct de vedere emoțional, tocmai îl eliberaseră.

A plins fără oprire. Am acționat asupra punctelor pînă cînd a reușit să se descarce emoțional. Pe măsură ce frica îl părăsea, devenea tot mai euforic. În timp ce acționam asupra punctelor ficatului, durerea a dispărut. I-am arătat prietenului său, care locuia cu el, ce puncte să stimuleze și cum să facă asta. Cei doi nu s-au mai întors niciodată, dar, la rugămintea mea, m-au sunat o dată pe lună. Prietenul mi-a spus că, după acea sedință, bărbatul a început să iasă din depresia profundă în care căzuse. Deși durerea-fantomă mai revenea uneori, cei doi șiau acum cum să rezolve problema.

Mîncărimea la degete și indigestia

Unui bărbat a cărui mîină fusese prinsă într-un utilaj din fabrica unde lucra îi lipseau degetul arătător și vîrfurile degetului mic. Avea o ușoară senzație acolo unde fuseseră degetele, dar nu-l deranja. De fapt, pentru el aceste senzații erau „amuzante”. Înăi uneori avea mîncărimi în degetele-fantomă. Mi-a cerut ajutorul pentru că avea probleme mari de digestie. După o serie de tratamente medicale fără succes, consultase un psihoterapeut pentru a afla dacă această problemă avea legătură cu stresul sau cu temerile din subconștient, probabil cauzate de accident. După ce mi-a mărturisit acest lucru, mi-am dat seama că degetul arătător lipsea se afla la capătul meridianului intestinului gros și că meridianul intestinului subțire începe de la degetul mic. Mi-am pus problema dacă nu cumva meridianele ce străbat degetele lipsea ar avea vreo legătură cu tulburările sale digestive. I-am spus acest lucru. Nu știa nimic despre meridiane și nu părea deloc convins că ar putea exista o legătură între digestie și degetele sale lipsea.

Cu toate acestea, am urmat meridianele în susul și în josul brațelor sale pentru a încerca să eliberez energiile din intestinul gros și din cel subțire, concentrîndu-mă în special asupra porțiunilor lipsea ale arătătorului și degetului mic. Am folosit o tehnică specială de deschidere a energiei blocate chiar de punctele de acupunctură. Seamănă puțin cu stoarcerea unui tub de pastă de dinți: împingi energia în afară. Pe măsură ce acționam asupra punctelor care activează meridianul intestinului gros, zona degetului arătător lipsea a început să-l zvîcnească atît de dureros, încît mi-a cerut să mă opresc. Pentru a opri pulsațiile, am acționat asupra „punctelor de sedare” de pe acel meridian, fapt ce dădea impresia că apăsa aerul din locul unde se aflase arătătorul. Durerea a dispărut, dar mi se părea că energia încă stagnează. Am încercat din nou, de data aceasta începînd de la celălalt capăt al meridianului și împingînd energia în direcția opusă. A funcționat. Senzația de balonare n-a mai apărut cîteva zile, însă apoi s-a manifestat din nou. La a doua sedință i-am arătat unde să apese și să maseze și cum să găsească meridianele. A aplicat aceste tehnici în fiecare zi, iar problemele sale digestive au dispărut definitiv.

Durerea-fantomă congenitală

O femeie a venit la o sedință împreună cu copilul ei, sperînd că el va dormi în tot acest timp, însă băiețelul a fost foarte neliniștit. Se născuse fără un braț. În timp ce mama sa îl ținea în brațe, el țipa și nu putea sta liniștit deloc. Tot ce am făcut a fost să lovesc de-a lungul brațului inexistent – uneori ușor, alteori mai tare. A început să se calmeze, să gîngurească și, în final, a adormit. Mama lui mi-a spus că plîngea des și nu reușea să-l liniștească. I-am explicat în cîteva minute cum să deplaseze și să armonizeze energiile din „membrul-fantomă”, iar din acel moment femeia a reușit să-și potolească bebelușul ori de cîte ori durerea brațului-fantomă respîrea.

Aceste cazuri, dar și altele similare adaugă încă o notă de mister durerii membrului-fantomă. Deși unora li se pare destul de ciudat să mă vadă apăsînd punctele meridianelor în aer, oamenii nu se mai miră cînd durerea cronică începe să dispară sau anumite afecțiuni asociate acelor meridiane sînt tratate. Imaginîndu-vă că există un membru energetic, indiferent dacă este la locul lui sau nu, veți putea vizualiza propriul corp energetic.

Energiile unice din interior

Cîmpul energetic al fiecăruia dintre noi se schimbă de la o clipă la alta. Cel mai bine conștientizăm schimbările energetice din interior atunci cînd în cameră intră cineva de care vă simțiți atrași sau de care vă este frică, dar puteți învăța să deveniți conștient de energiile mult mai subtile ce curg în interiorul sau în jurul dumneavoastră.

Energiile dumneavoastră au trăsături comune cu energiile tuturor celorlalte persoane: cu toții sîntem înconjurați de un cîmp cromatic numit *aură*, toți avem șapte centre energetice majore numite *chakre* și meridianele tuturor urmează căi asemănătoare. Înăi aceste afirmații cu caracter universal nu sînt decît abstracțiuni comparativ cu texturile bogate, cu formele neobișnuite, cu țesăturile încleșcate și culorile armonioase care fac diferența între cîmpurile noastre energetice.

Schimbările din energia dumneavoastră le precedă pe cele din corp

De fapt, energiile dumneavoastră sînt unice și vă modelează corpul fizic atît de mult, încît veți începe să semănați cu propriul corp energetic, tot așa cum două persoane care trăiesc împreună de 50 de ani ajung să semene adesea. Deoarece cîmpul energetic vă pulsează în corp, el își adaugă treptat complexitatea la structura fizică determinată de gene. Materia urmează energia. Dacă vreți să îmbătrîniți frumos, energia trebuie să fie pozitivă. Sănătatea organismului dumneavoastră reflectă sănătatea, puritatea și fluxul

energiei din corp, iar programul la care veți participa vă va arăta cum să excelați în ambele privințe.

Cei sensibili la câmpurile energetice sînt capabili să identifice anumite schimbări în activitatea electrică din corpul unei persoane. Descrierile lor corespund testelor efectuate de instrumentele standard de măsurare a reacției galvanice a pielii, a undelor cerebrale, a tensiunii arteriale, a bătăilor inimii și a contracțiilor musculare. În plus, relatările acestor persoane privind anumite schimbări în câmpul energetic, ca și rezultatele afișate de instrumentele descrise în capitolul anterior, cele care măsoară energiile subtile, *precedă* într-o mică măsură schimbările în măsurătorile fizice⁶. Schimbările observate în câmpul energetic au prezis schimbări fizice măsurabile. Menținînd vitalitatea corpului energetic, o veți menține și pe cea a organismului.

Cum să vă refaceți energiile în timp ce faceți baie

Îmi place la nebunie să fac baie. Următoarele exerciții pot transforma o simplă baie într-o minunată ocazie de refacere a energiei. Iată câteva dintre cele preferate de mine:

1. puneți în cadă conținutul unei cutii de bicarbonat de sodiu. Acesta vă purifică aura;
2. lăsați-vă ușor pe spate în cadă și relaxați-vă profund, apăsînd punctele „O, Dumnezeule!” timp de cel puțin un minut (pagina 96);
3. puneți masa ușor punctele limfatice (vezi figura 9);
4. în partea superioară a labei piciorului, în spațiile dintre oasele care corespund degetelor, se găsesc „reflexele mersului”. Energia tinde să se împotmolească acolo. Plasați degetele de la mîini sub fiecare dintre etichetele picioarelor și degetele mari pe punctul reflex al mersului, apoi masați și împingeți cu degetele mari energia în josul fiecăruia dintre cele cinci puncte reflexe ale mersului. Încheiați cu un masaj la tălpi;
5. dacă aveți o senzație de răcoare, lăsați genunchii să se sprijine de cele două laturi ale căzii. Încrucșați-vă brațele și împingeți coatele în partea din interior a coapselor. Apăsați-vă bicepsii cu degetele mari de la mîini. Această poziție, menținută timp de două sau trei minute, vă ajută să vă eliberați plămîni și, pînă să ieșiți din cadă, vă va trece senzația de frig.

Detectarea energiilor corpului

Unul dintre cele mai simple experimente de detectare a energiilor din corp este cel în care vă folosiți mîinile. Ele pot percepe energia la fel de bine cum ochii percep lumina:

1. frecați cu putere palmele între ele, timp de aproximativ zece secunde;
2. depărtați-le una de cealaltă, la o distanță de aproximativ 15 cm și mențineți-le în această poziție. Mulți oameni, atunci cînd procedează în acest mod, simt că ating ceva aproape palpabil;
3. faceți acest experiment ținînd palmele nemîncate sau apropiindu-le și depărtîndu-le foarte încet una de cealaltă.

Energia subtilă pe care o veți simți între palme seamănă cu cea care se mișcă permanent, se învîlburează și se rotește prin tot corpul. Dacă nu puteți simți energia, frecați-vă din nou palmele între ele. De data aceasta țineți-le formă de pîluc. Încercați să percepeți „marginile” energiei dintre palme și atingeți acest glob de energie pe care îl țineți în mîini.

Încercați și un alt experiment:

1. frecați, din nou, cu putere, palmele între ele;
2. țineți mîna stîngă în fața pieptului, la o distanță de aproximativ 10 cm de corp;
3. începeți să faceți mișcări lente, în sens contrar acelor de ceasornic, deasupra acestei zone (ca și cum ceasul s-ar afla cu spatele la piept);
4. vibrați la senzațiile subtile din palme, degete sau piept. Vă mișcați prin câmpul energetic al chakrei inimii, iar energiile sale sînt receptate de palma dumneavoastră. Așa cum cu toți visăm noaptea, însă nu întotdeauna ne amintim visele, tot așa înregistrăm astfel de senzații, dar nu le conștientizăm întotdeauna;
5. aduceți mîna dreaptă în aceeași zonă și faceți mișcări circulare, în sensul acelor de ceasornic. Observați dacă detectați senzații similare sau diferite.

Energii care vă înconjoară le influențează pe cele din interior

Radiațiile solare care lovesc Pămîntul fluctuează în funcție de fazele lunii și se pare că influențează comportamentul uman. Numărul apelurilor de urgență crește în zilele cu lună plină; tot atunci, rapoartele psihistice indică o agravare bruscă a comportamentului psihotic; rata de suicid este mai mare cînd luna e în descreștere; rata deceselor este cea mai mare două zile după o noapte cu lună plină. Și fondurile

minuale fluctuează după un ritm ce are legătură la ciclul lunar⁷. Perioadele de acalmie în câmpul magnetic al Pământului corespund unei ascuțiri a sensibilităților, cum ar fi telepatia, clarviziunea și precogniția⁸.

De asemenea, energiile celorlalți oameni ne influențează propriile energii, precum și starea mentală, după cum arată și comentariile de genul „Îmi place să iau contact cu energia ei”, „Avea o energie atât de densă, că puteam să o tat cu cuțitul”, „Energia de la ședință a fost nemaipomenită”. Puteți simți energiile altei persoane cu palmele :

1. după ce frecăți palmele între ele și le scuturați, faceți încet un cerc, cu palma stângă, în sens contrar acelor de ceasornic, cam la 10 cm distanță de pieptul prietenului dumneavoastră. Fiți atenți la orice senzație subtilă din palme,
2. procedați în același fel, de data aceasta cu palma dreaptă și în sensul acelor de ceasornic. Înregistrați senzațiile din fiecare direcție.

Impactul pe care energiile oamenilor îl au asupra altor energii a fost demonstrat științific. Energia produsă de numai unei persoane, măsurată prin electrocardiogramă, afectează activitatea inimii și undele cerebrale ale altei persoane, măsurate cu ajutorul electrozilor atașați de piele. Efectul este maxim atunci când cei doi au contact fizic, dar poate fi detectat și dacă stau la o distanță de un metru unul de celălalt⁹.

Capacitatea de a percepe energiile subtile se accentuează deseori la persoanele care și-au pierdut vederea. La puțin timp după ce și-a pierdut vederea într-un accident la vârsta de 8 ani, Jacques Lusseyran și-a dat seama că mai există o modalitate de a vedea : „Conștientizam o anumită strălucire... Vedeam o lumină și o percepeam chiar dacă eram orb... Lumina își răspindea culoarea asupra lucrurilor și a oamenilor. Părinții mei, cei pe care îi întâlneam întâmplător pe stradă, cu toții aveau culoarea lor caracteristică, pe care n-o percepușem niciodată înainte de a orbi. Totuși, acum aveam această înăușire deosebită, asemănătoare cu capacitatea de a vedea un chip”.

Această capacitate de „a vedea” s-a dovedit extrem de utilă când, în 1941, la vârsta de 17 ani, Lusseyran a contribuit la formarea Rezistenței Franceze. Sarcina lui era poate cea mai delicată, aceea de a recruta persoane, probabil datorită extraordinarei sale abilități de „a citi” oamenii. A adus o contribuție decisivă la realizările extraordinare ale Rezistenței, iar prăbușirea sa a fost cauzată doar de faptul că a subestimat semnificația unei culori pe care a observat-o la un individ. Când l-a întâlnit pe Elio, spionul infiltrat care a dus la arestarea lui Lusseyran și a multor alți lideri ai Rezistenței, Jacques și-a dat seama că, în ciuda recomandărilor sale impecabile, „ceva ca o dungă neagră... se interpunea între Elio și mine. O puteam vedea foarte clar, dar n-am știut cum să interpretez acest lucru”¹⁰.

Indiferent dacă mintea vă înregistrează sau nu propria energie ori câmpurile energetice care vă înconjoară, totuși le *experimentați* permanent. De exemplu, imaginați-vă cum ar fi să intrați în camera copilului sau în biroul unui coleg de serviciu atunci când este supărat pe dumneavoastră sau abia așteaptă să vă vadă ori

este deprimat. Sau imaginați-vă cum ar fi să țineți un discurs, înainte de a rosti primul cuvânt, publicul vă întâmpină cu aplauze, cu o energie total diferită de cea a unui grup ostil. Probabil cunoașteți persoane care vă fac să fiți fericit, vorbăreț și relaxat, de îndată ce pășiți în câmpul lor energetic. Tot așa, ați pășit și în câmpuri energetice care vă fac să vă simțiți tensionat, obosit sau incoerent. Când câmpul energetic al cuiva este într-o stare extremă, mă simt ca și cum aș fi lovită de un front atmosferic intens.

Energile din jur pot să vă ajute ori să vă facă rău. Există, de exemplu, dovada faptului că animalele de casă creează o atmosferă mai propice vindecării¹¹. În schimb, expunerea prelungită la câmpurile electromagnetice de mare intensitate a fost asociată cu vulnerabilitatea crescută la boala Alzheimer, depresie, tentative de suicid, leucemie, precum și cancer de sînge, cerebral, de colon, la prostată, al sistemului nervos, limfatic, la plămîni sau sînu¹².

Și încăperile au energii. Gîndiți-vă la bucătăria bunicii. Cum percepe corpul dumneavoastră energia acesteia? Sau imaginați-vă o sală de clasă, un garaj, o bibliotecă, o sală de teatru, o catedrală, o celulă de închisoare. De asemenea, s-ar putea să vă simțiți atrași de anumite tipuri de energii. De exemplu, unele persoane sînt atrase de energia artei. Altele de energia casilor sau a celor neajutorate. Unii oameni se simt atrași de energia cibernetică. Alții de energia escaladării munților. Bineînțeles, sînt implicați și alți factori, dar fiecare experiență are o energie distinctă. Gîndiți-vă la care energii vibrați în mod special.

Cum să scăpați de senzația de frică

Cînd sînteți cuprins de frică, neliniște sau de o fobie, puteți scăpa de aceste senzații dacă loviți ușor un punct al meridianului triplu cald, care guvernează reacția de tip „luptă sau fugi”. Data viitoare cînd vă va fi frică, procedați în felul următorul (aproximativ un minut) :

1. loviți ușor dosul palmei, la jumătatea distanței dintre încheietură și degete, în dreptul punctului în care înelarul se unește cu degetul mic. Procedați astfel timp de aproximativ un minut ;
2. dacă tot nu ați scăpat de senzația de frică, faceți același lucru la mîna cealaltă.

Chiar și atunci cînd suferiți de o fobie, dacă repetați des această tehnică, ea va modifica tiparul energetic din subconștient.

Cum să „purtați” un câmp energetic

Uneori pot vedea în energia unui necunoscut ceva unic și altfel de deosebit, încât am tendința de a fugi la el și de a-i vorbi despre culoarea minunată a auzului său sau despre o chakră ce seamănă cu un spectacol de lumini. De obicei, mă abțin de la astfel de remarci exuberante. Însă uneori nu pot să nu-i zimbesc acelei persoane, transmițându-i sentimentele pozitive pe care energiile sale mi le-au trezit. Totuși, când simt cu un client, este de datoria mea să-i împărtășesc ceea ce văd. De exemplu, dacă acel client este lipsit de orice speranță, i-aș putea vorbi despre o parte a câmpului său energetic care dezvoltă o capacitate aflată în stare latentă sau altă forță ce l-ar putea ajuta să iasă din acea stare de spirit.

Dintr-o multitudine de caracteristici, oricare poate ieși în evidență. Cineva poate avea o formă sau o combinație de culori într-o anumită chakră pe care eu să nu o mai fi văzut vreodată, dar a cărei semnificație s-o intuiesc. Îmi amintesc cli de o dată am fost când am văzut prima dată câmpul energetic al unui tânăr. Mama sa îl adusese la mine pentru o ședință. Era la liceu și era considerat foarte încet la minte, chiar retardat. Totuși, când a intrat în încăpere, nici n-am apucat să-i întâlnesc privirea, deoarece ochii lui erau deja fixați pe formele geometrice superbe din câmpul său energetic. Era învăluit într-o explozie de forme care depășeau cu mult tot ce văzusem eu vreodată în ceea ce privește complexitatea, modelul și splendoarea estetică. Primul meu gând a fost: „Aceasta nu poate fi o persoană retardată. Are energia unui geniu!”.

Nici un alt client nu avusese vreodată un câmp energetic atât de diferit de ceea ce mă așteptam eu să văd. Eram atât de concentrată, încât nu mi-am putut ascunde starea de stupefacție. Am luat o foaie de hârtie și i-am spus: „Aș vrea să-ți arăt și ție ce văd eu”. În timp ce el și mama sa priveau, eu desenam formele diferite pe care le vedeam în câmpul său energetic. Apoi, ei au fost cei uimiți. Mama băiatului mi-a explicat că el își petrece foarte mult timp desenând figuri geometrice asemănătoare cu cele pe care le desenasem eu. Figurile, deosebit de complexe, erau remarcabile. Pentru un moment m-am gândit dacă nu cumva era un matematician de geniu, dar am abandonat repede această idee. Energiile sale nu se concentraseră într-o rază laser, așa cum văzusem că se întâmplă în cazul savanților. Ale lui constituiau mai degrabă un câmp imens. Mi-am dat seama că era extrem de inteligent – inteligență care nu fusese însă măsurată.

Prima dată l-am văzut în luna aprilie, spre finalul anului școlar. Școala nu-l mai dorea și în anul următor. Mama sa știa că fiul ei nu este prost, dar nu era conștientă de faptul că el era, într-un fel, sculptor. Problema lui era că nu se sincroniza deloc cu energiile sale. Nimic nu-i înțelegea felul unic de a experimenta lumea, iar el încerca din răspuț să facă lucrurile așa cum le făceau și ceilalți. Cei mai mulți dintre noi au anumite probleme de gândire atunci când energiile lor nu sînt armonizate.

El avea mintea afectată de discordanța dintre energiile sale și modul în care încerca să trăiască. Sînt total descurajată de felul în care noi, oamenii, ne judecăm unii pe ceilalți. Pînă cînd nu avem de-a face destul de mult timp cu altă energie, nu putem avea habar cum este să trăiești în interiorul respectivului câmp energetic.

Singurul lucru care părea să-i ajute pe băiat să se sincronizeze cu energiile sale și să-l facă să se simtă ceva mai bine era să deseneze formele geometrice pe care le vedea în jurul său, acesta fiind și motivul pentru care lîncezea majoritatea timpului. Vedeau aceste forme foarte clar și în mod constant. Mama sa îl duse și la oftalmolog, pentru că, uneori, formele îi afectau vederea. Lî s-a spus că băiatul avea probleme cu ochii.

Corpul și energiile sale erau atât de dezarmonizate, încît era nevoit să se manifeste foarte greu. Vorbea cu dificultate, se mișca greu, reacțiile îi erau întrziate, toate acestea dîndu-le celor de la școală impresia că era retardat. Astfel pe tot parcursul ședinței am încercat să-i sincronizez corpul cu lumea din jur și cu energiile sale. Imaginați-vă un om ale cărui mișcări sînt limitate de faptul că poartă bluza pe post de pantaloni și pantalonii trași pe cap. Așa trăia acest tînr în câmpul său energetic. Multora dintre noi li se dictează cum să se îmbrace de către felul în care au fost educați și de cultura căreia aparțin, fiind în același timp orientați și către câmpul energetic. Datoria mea era să-i învăț pe tînr cum să poarte ceea ce avea, oricît de neobișnuit ar fi fost, și să inventez exerciții energetice care să-i reconfigureze mișcările și activitățile pentru a corespunde energiilor. Aș adăuga faptul că multe dintre aceste exerciții imitau modul cum s-a alinuat în mod spontan la propriul câmp energetic desenînd figurile geometrice pe care le vedea.

Imediat ce i-a fost oferită o idee legată de lumea pe care o experimenta, a vrut mai mult. Era ca și cum ar fi fost conectat brusc la câmpul care îl înconjura. Ritmul vorbirii și al mișcărilor sale s-a îmbunătățit considerabil. Rezultatele școlare s-au îmbunătățit enorm. Acum, cînd nu mai purta „pantaloni de energie” pe cap, putea, atît la propriu, cît și la figurat, să sară, să fugă, să zburde și să se joace fără să mai bîjbeie drumul. De fapt, deși nu ne-am concentrat în mod direct asupra acestui aspect, oboseala cronică de care suferea de ani întregi a dispărut ca prin farmec după primele ședințe.

Avînd în vedere formele geometrice pe care le tot observam în energiile sale, i-am întrebat dacă este bun la matematică. Mi-a spus că nu crede că este, dar din următoarele replici mi-am dat seama că nici nu avusese ocazia să aște. Am îndemnat-o pe mama lui să găsească pe cineva cu o abordare deosebită a geometriei și să vadă la ce rezultate ajunge. Părinții i-au găsit curînd un curs și un profesor de geometrie. După cîteva săptămîni, el era cel care-i preda profesorului. Pur și simplu, capacitățile sale mentale deosebite nu fuseseră descoperite pînă atunci, însă acum se dezvoltau pe zi ce trecea. După ce profesorul său, uimic, au început să vorbească cu colegii de breșă despre el, a fost recrutat de o universitate de renume, care i-a oferit o bursă pentru talentul său la geometrie. În felul lui deosebit, era mai inteligent decît oricare alt om pe care-l întâlnisem vreodată, iar acest lucru era evident în câmpul său energetic.

Perceperea energiilor subtile

Sînt sigură că, atunci cînd se nasc, copiii sînt mult mai deschiși către tălmăcirile energiei decît în perioada maturității. Ai observat vreodată cum bebelușii se uită undeva deasupra capului dumneavoastră sau într-o parte a feței? Nu am absolut nici o îndoielă că ei pot vedea energiile care ne înconjoară. Copiii mici văd, auzi și cunosc energiile. Însă, deoarece creierul are atît de multe de învățat, iar despre domeniul energiilor subtile se spune prea puțin sau el este deseori contestat, aceste sensibilități devin latente. Nu sînt incluse în procesul de învățare.

Totuși, uneori am avut ocazia să le încurajez pe femeile însărcinate sau pe părinții unui bebeluș să li vorbească încă de la început copilului despre energie. Indiferent dacă părinții pot vedea sau nu energia, îi rog să-și imagineze energiile care animă orice formă de viață și să vorbească despre ele. Poate că vor vorbi doar despre ceea ce-și imaginează, însă astfel se conectează la ceea ce, pentru copil, este o realitate. Dintre copiii unor astfel de părinți, cîțiva încă mai pot să vadă energia în culori vii și să vorbească despre aceasta fără teamă. De asemenea, am văzut mulți adulți care au început să vadă și să perceapă foarte clar energiile, după ce au apelat la tehnicile descrise în această carte. Ei se deschid unei capacități profund întipărite, însă uitate.

O femeie și-a adus cu forța soțul, care era medic, la unul dintre cursurile mele săptămînluate. Nu credea sub nici o formă în vindecarea prin energie, iar faptul că o persoană ar putea vedea anumite culori în energiile oamenilor i se părea hilar. Însă, exprimîndu-și comentariile, adesea sarcastice, despre „capacitatea de a vedea” culorii, mi-am dat seama că avea una dintre cele mai profunde și mai frumoase voci din cîte am auzit. Cînd oamenii se grupează pentru a practica tehnicile împreună, ei lucrează întotdeauna cu soția sa, într-un colț mai izolat al încăperii. În ultima zi de curs, deodată, în timp ce cursanții practicau exercițiile cîte doi, s-a auzit o voce ascuțită exclamînd din fundul sălii: „Purpuriu, văd purpuriu!” Era medicul. A fost atît de surprins să vadă această culoare în energiile soției sale, încît vocea i-a urcat cu trei octave.

Cînd învățăm limba propriului câmp energetic, dobîndim capacitatea de a-l citi, a-l auzi și a conversa cu el. Unul dintre cele mai delicate lucruri în ceea ce privește cultivarea unor noi sensibilități legate de energiile proprii sau de ale altora este faptul că, adesea, ele nu ne apar așa cum ne-am aștepta. Întocmai ca în cazul sinesteziei, prin care anumiți oameni pot să miroasă culori și să vadă sunete, perceperea energiei se poate strecura, pur și simplu, în unul dintre canalele senzoriale obișnuite. Cunoșc oameni care pot să audă, să miroasă ori să guste anumite energii, spre deosebire de mine, care le văd și le pot pipăi. Însă și simțul meu gustativ s-a dezvoltat. De obicei, pot afla cu ajutorul gustului care dintre cele cinci elemente predomină în energiile unui client – pot avea în gură un gust metalic atunci cînd lucrez cu energia metalică a unei persoane –, iar acest lucru îmi atrage atenția asupra dezechilibrelor. Cunoșc trei oameni care pot auzi mișcărilor energiei. Unul dintre colegii mei a început să

miroasă energiile, iar mirosurile au devenit atît de puternice, încît a trebuit să renunțe la meserie pentru un timp. Nu putem ști dinainte cum vom înregistra energiile subtile. Cu toții deținem puteri și modalități diferite de cunoaștere. Pe măsuri ce învățăm limbajul energiei, singurul lucru pe care-l putem prezice cu siguranță este că ea ne va vorbi în felul ei caracteristic, și nu cum am vrea sau ne-am aștepta noi.

Prietena și asociata mea, Sandy Wand, vede adesea simboluri atunci cînd lucrează cu cineva. Niciodată nu știe unde o vor îndruma. Însă a învățat să le descrie clienților și, chiar dacă, deseori, nu știe semnifică ele, speră că, la un moment dat, vor începe să capete sens. Nu îi povestisem o experiență traumatizantă, cînd am crezut că am să mor. Sînd în pat într-o cameră de hotel din Londra, am simțit deodată că toată energia mi se prăbușește ca un lift în cădere, direct în chakra rădăcinii, oprindu-se cu o smucitură. Dintr-odată, nu mai puteam vedea camera. Tot ceea ce vedeam era un albastru-închis, care semăna cu o cernelă ce fierbea în chakra rădăcinii. A început să urce, cuprinzîndu-mi tot corpul. Parcă era o substanță otrăvitoare care îmi pătruncea în organism.

Cînd m-am întors acasă, simțindu-mă încă otrăvită, Sandy a ținut o ședință. După ce m-a examinat cîteva minute, a spus: „Chestia pe care ți-o voi spune nu prea are logică, dar știi cum improviză sepiile cernela pentru a se apăra? Vizualizez aici că, întocmai ca o sepie, chakra rădăcinii a improvizat energie pentru a te proteja.” Piesa lipsă din puzzle pe care ea mi-a oferit-o și pe care eu nu o aveam era faptul că, în timp ce eu văzusem acel albastru-închis ca pe o energie a morții, ea o vizualizase în mod opus. Era o energie a vieții care încerca să se protejeze. Sepia împrăștiase cernelă pentru ca nici un prădător să nu poată să o vadă ori să o ajungă. Acest lucru mi-a deschis o nouă perspectivă, extrem de utilă. Dacă nu începeam să mă protejiez mai bine, puteam muri. Din moment ce nu prea reușeam să îmi stabilesc niște limite, sistemul meu energetic încerca să facă acest lucru în locul meu. Cernela de culoare albastră emana o forță care îmi conserva energiile și le îndepărta pe cele ce mi-ar fi putut face rău sau m-ar fi scăldat de putere. Sandy are un har de care, cu cîțiva ani în urmă, nici măcar nu era conștientă. Dacă vă deschideți căilor unice pe care energiile vi se dezvăluie, capacitățile dumneavoastră naturale de a lucra cu energia vor înflori.

Testarea energetică: cum să obțineți biofeedback fără instrumente

Pe măsuri ce vă dezvoltați sensibilitatea de a percepe energiile subtile care se rotează în interiorul și în jurul dumneavoastră, vă va fi de mare ajutor să aveți un instrument tangibil și palpabil, în loc să fiți nevoit să vă bazați în totalitate pe intuiție. Folosiți testarea energetică. Numită testare musculară de George Goodheart,

fondatorul kineziologiei aplicate, și perfecționată de discipolul său, Alan Beardall, testarea energetică este o procedură foarte concretă.³ Vă permite să aflați dacă un canal energetic e liber sau blocat, dacă un organ primește energia necesară pentru a funcționa cum trebuie sau dacă o energie exterioară (cum ar fi energia unui anumit aliment sau a unei toxine) este dăunătoare pentru organism.

Cînd am început să învăț cum să fac testarea energetică, am rezolvat o dilemă care mă chinase toată perioada maturității. După ani de experimentări, încă nu reușeam să-mi dau seama de ce nu-mi puteam controla hipoglicemia sau greutatea, în ciuda faptului că urmaș cu seriozitate pașii necesari. În timpul pregătirii de la Touch for Health, meridianul splinei apărea în permanență slăbit. Pancreasul, care controlează hipoglicemia și, deseori, greutatea, se află pe meridianul splinei. Lucrînd cu acest meridian, am reușit să-mi controlez glicemia. Acest lucru m-a impresionat. De asemenea, am slăbit opt kilograme fără să-mi schimb regimul alimentar. Acum chiar eram impresionată. De atunci, testarea energetică a devenit o parte indispensabilă a vieții mele personale.

Folosesc sintagma *testare energetică* și mai puțin pe cea mai obișnuită, *testare musculară*, pentru a scoate în evidență faptul că obiectivul unui test nu este de a determina *forța* unui mușchi, ci modul cum îl străbat energiile corpului. Deși analizele RMN, electroencefalogrammele și tomografiile oferă informații vitale, încă nu am descoperit un dispozitiv care să poată testa energia *subtilă* și care să fie demn de încredere. Totuși, în fiecare dintre noi se află tot echipamentul de care avem nevoie pentru a determina ce energii sînt benefice unei persoane și care sînt dăunătoare. Testarea energetică este merou la îndemînă, zi și noapte, nu presupune nici un alt aparat și, dacă o practicați în mod constant, veți face acest lucru aproape instinctiv. Este un instrument care vă permite să cereți corpului informații legate de nevoile sale. În același timp, îi permite corpului să răspundă într-un limbaj destul de simplu, pe care-l veți putea stăpîni.

De fapt, e foarte ușor să învățați cum se face testarea energetică. Înzător de ușor. Astfel, mulți oameni o fac la întîmplare, deseori cronat. Aplicată greșit, ea poate dezvălui mai multe informații despre credințele celui care face testul, despre temerile și speranțele persoanei testate sau alți factori ce n-au legătură cu informația căutată. Mulți oameni au fost supuși acestui test de către un practician lipsit de experiență, li s-au dat explicații exagerate despre capacitățile sale sau au văzut cum acest test este folosit mai mult ca un instrument de înfrumusețare decît ca unul de autocunoaștere. Personal, aș vrea să situez testarea energetică, locul ce i se cuvine, undeva între știință și artă. Este o artă să înveți cum să folosești testarea energetică în mod corect. Odată ce ai făcut acest lucru, tehnica va deveni un barometru al corpului, al energiilor dumneavoastră și al mediului.

Dacă aș avea puterea de a influența în vreun fel profesia de medic, mi-aș dori ca doctorii să folosească testarea energetică drept modalitate de diagnosticare și de stabilire a medicației și a dozajului corect. Bolile iatrogene – tulburările generate de diagnostic sau de tratamentul medical – constituie una dintre cele mai grave probleme

ale medicinei actuale. Testarea energetică ar putea reduce în mod semnificativ rata acestor boli. Și, dacă ar fi să aleg doar cîteva cărți din această carte care să vă influențeze stilul de viață, una dintre ele ar fi să folosiți testarea energetică pentru a afla ce alimente, vitamine ori suplimente nutritive ar trebui sau nu să introduceți în organism. În menținerea sănătății, cunoașterea înseamnă putere și, deoarece fiecare dintre noi e unic – nu sîntem croiți după același tipar –, testarea energetică este vitală pentru munca mea. Faptul că folosesc sintagma *kineziologie energetică* (folosirea mușchilor pentru măsurarea energiilor) pentru a face referire la propria abordare a medicinei energetice scoate în evidență rolul important al testării energetice.

Testarea energetică vă va permite să evaluați starea energiilor dumneavoastră sau ale altor persoane, să descoperiți dezechilibrele și să adaptați procedurile prezentate în carte pentru a răspunde nevoilor dumneavoastră sau ale celor dragi. O femeie cu multiple alergii la medicamente și cu un trecut plin de reacții alergice foarte periculoase avea nevoie de un antibiotic pentru o infecție cu streptococ. Cînd s-a dus la farmacie să ia medicamentele de pe rețetă, a întrebat dacă le-ar putea înapoia în cazul în care s-ar dovedi că e alergică la ele. Bîcînceles, farmacistul a spus că nu se poate, însă rețeta era scumpă și femeia a insistat că nu va cumpăra medicamente pe care nu le va putea folosi. Știa cum să aplice testarea energetică și i-a convins pe alt farmacist să testeze medicamentele pe corpul ei. L-a învățat testul meridianului splinei și, întrucît rezultatul era bun, a spus imediat: „Bine, îi iau, dar vreau să cumpăr doar jumătate din doza prescrisă. Voi lua și cealaltă jumătate dacă nu fac alergie la medicament”.

Primul farmacist a fost alături de amuzat de situație, închîmîndu-se și mie. Finalul a fost neașteptat, dar instructiv. După cîteva zile în care medicamentul a fost eficient, femeia a început să aibă mîncărîmîi la gît, abdomenul și gleznele i s-au umflat, iar inima i-a intrat în fibrilație. Și-a dat seama că erau simptomele unei reacții alergice severe și a rugat-o pe nepoata ei să testeze energetic tot ce ingerase recent. De data aceasta, antibioticul a dat rezultate slabe la test. După ce a renunțat să-l mai ia, simptomele au dispărut. Așa cum se întîmplă deseori în cazul persoanelor cu tendințe hiper alergice, căpătase o intoleranță la medicament. Înseamnă acest lucru că testul inițial n-a fost corect? În nici un caz. Corpul este un sistem dinamic care fluctuează permanent. Iată cum poate apărea și intoleranța. Datorită faptului că e rapidă și întotdeauna la îndemînă, testarea energetică este un instrument deosebit de util pentru a obține informații despre nevoile în schimbare ale corpului.

Cît de mult vă puteți baza pe testarea energetică?

Un articol din 1984 apărut în publicația de specialitate *Perceptual and Motor Skills* este primul studiu de laborator publicat care susține valoarea potențială a testării musculare sau a testării energetice¹⁴. Cercetătorul, Dean Radin, a comentat mai târziu: „Spre marea mea surpriză, am descoperit că, atunci cînd erau testați în «dublu orb», oamenii păreau puțin mai slăbiți cînd țineau în mînă o sticlă cu zahăr filtrat etichetă decît atunci cînd ridicau o sticlă cu nisip neetichetată, de aceeași greutate”¹⁵. Alte experimente

nu au reușit să demonstreze că există vreo legătură între testarea musculară și nevoile nutriționale¹⁶. Anumite studii ulterioare au ajuns și ele la rezultate contradictorii. Unul dintre ele a evidențiat opiniile comune a trei examinatori, atunci când testul a implicat mușchii pectorali sau piriformi, dar nu și atunci când a fost folosit mușchiul *tensor fascia lata*¹⁷. Deoarece există atât de multe metode de aplicare a testării energetice și nuanțe ale unui singur test, nu se poate spune cu siguranță decât că, în acest moment, munca de cercetare în vederea validării testării energetice nu a ajuns încă la un rezultat.

Deși cercetarea precede întotdeauna experiența clinică, au fost stabilite unele criterii care trebuie încorporate atât în practica medicală, cât și în activitățile de cercetare. De exemplu, diferiți cercetători au raportat aceleași rezultate la aceiași oameni testați, atunci când instrucțiunile erau de a „împinge cât poți de tare”, însă datele lor nu au coincis atât de des atunci când indicațiile erau doar de a „opune rezistență”¹⁸. Alte studii au investigat fiziologia testului. De exemplu, mușchii care ne dovedesc slabi la un test energetic înregistrează niveluri diferite de tensiune față de mușchii ce sînt pur și simplu oboșiți, astfel că testul măsoară o schimbare internă, care este diferită de surmenaj¹⁹. În plus, testarea energetică are legătură cu activitatea electrică a sistemului nervos central, astfel că informațiile culese în timpul unui test energetic reflectă activitatea cerebrală, și nu doar starea mușchilor²⁰.

Deși cercetarea nu este concludentă, am predat testarea energetică la mii de persoane în ultimele două decenii și am primit feedback de la sute dintre ele – care s-au întors la cursuri, mi-au trimis scrisori și au programat ședințe în particular –, confirmându-mi faptul că testarea energetică s-a dovedit o metodă utilă și exactă de obținere a informațiilor legate de nevoile organismului. Experiența mi-a arătat permanent că testarea energetică corespunde cu ceea ce văd în energiile unei persoane. De asemenea, informațiile obținute în urma testului indică și ce anume trebuie remediat în organism, iar rezultatele ulterioare mi-au confirmat în repetate rânduri validitatea testului. Și clientul confirmă adesea testul – de exemplu, atunci când testul indică o slăbiciune pe meridianul vezicii urinare, iar pacientul remarcă: „Tocmai m-am tratat de o infecție a vezicii urinare!”.

Un fundament biologic al testării energetice

Sistemul dumneavoastră nervos este o antenă lungă de 60 de kilometri, extraordinar de sensibilă, ce reacționează la energiile subtile sau mai puțin subtile ale lumii în care trăim. Total – de la hrana pe care o măncați pînă la oamenii pe care-i întâlniți – are o frecvență și vă influențează sistemului nervos. Deși marea majoritate a acestor vibrații se află sub pragul conștientizării, corpul dumneavoastră rezonază la unele și se tensionează la altele. Prin urmare, veți fi receptiv la energiile unor alimente sau ale unor persoane și veți răspunde energiilor altora. Această sensibilitate a sistemului

nervos la energiile care intră în raza sa de acțiune reprezintă baza testării energetice. Frecvența materiei testate vă afectează sistemul nervos, iar acest lucru este evidențiat de rezistența mușchiului folosit în testul energetic.

Testarea energetică poate distinge frecvențe ale energiei subtile care nu pot fi detectate cu ajutorul instrumentelor științifice existente. Fiecare sistem energetic are o frecvență, iar multe dintre ele pot fi măsurate. De exemplu, în creierul uman, cele patru frecvențe de bază sînt cunoscute sub numele de unde delta, theta, alpha și beta. Acestea reprezintă ratele la care încărcăturile electrice se deplasează prin neuronii cerebrali și pot avea efect stabilizator, cum ar fi undele delta din timpul somnului, fiind semnalele trec prin celulele creierului cam la patru cicluri pe secundă, sau încărcătura poate crește, cum se întâmplă în cazul undelor beta ale conștienței din starea de veghe, când semnalele se deplasează cu 12 sau chiar mai multe cicluri pe secundă. Multe tulburări, cum ar fi depresia, anxietatea, obsesia, epilepsia și deficitul de atenție, sînt asociate frecvențelor cerebrale anormale și reprezintă reacții ale unei forme de feedback biologic numit „feedback neurologic”, fiind intervenția constă în activarea unei frecvențe corective, preferabilă administrării unui medicament sau altor intervenții fizice²¹. Tehnicile variate de racordare/deviere pe care le veți utiliza în capitolele ulterioare vor fi de mare folos pentru introducerea unei frecvențe corective.

Datorită faptului că testarea energetică detectează impactul vibrațional al unei substanțe asupra sistemului nervos, pot fi identificate diferențe subtile ce nu sînt depistate printr-o analiză a singelui. De exemplu, vibrația unui aliment asupra sistemului nostru nervos poate fi diferită, în funcție de starea procesată sau naturală în care se află respectivul aliment. Eu, de exemplu, am rezultate bune la laptele neprocesat, proaste la cel pasteurizat și foarte proaste la cel smîntînit. Hrana naturală este echilibrată prin însăși esența ei, iar atunci când înlăturăm o parte a acesteia, echilibrul e afectat și vibrația alimentului se schimbă. Astfel, corpul trebuie să asimileze o vibrație care a fost deviată, ceea ce ar putea să-i afecteze propriul echilibru sau, în cel mai bun caz, să-l împiedice să absoarbă întreaga valoare nutrițională a hranei. Este foarte greu să fi mai presus de Mama Natură, iar testarea energetică vă poate indica dacă vibrația corpului e în armonie cu vibrația alimentelor sau a vitaminelor pe care le consumați.

Cum se face testarea energetică

Puteți învăța cum se face testarea energetică în cîteva minute, însă pentru a o stăpîni bine trebuie să o includeți printre abilitățile kinestezice de care dispuneți, așa cum ați învățat să schimbați vitezele la o mașină. Pe măsură ce veți învăța pașii de bază ai testării energetice, trebuie să înțelegeți că doar prin practică veți fi capabili să controlați influențele străine și să vă conectați la diferențele subtile care conferă acuratețe unui asemenea test. De exemplu, presiunea pe care o folosiți în testarea energetică a unui copil diferă de cea utilizată în cazul unui adult, iar diferențe există și în cazul unui licean care joacă fotbal. Însă, atunci când energia dumneavoastră se

aliniază în mod corespunzător cu energia persoanei pe care realizează testul, testarea va funcționa indiferent de puterea celui alt.

Testarea energetică întărește legătura dintre creier și energiile subtile din corp, stabilind noi niveluri de comunicare internă. Astfel, vor începe să apară noi zone de conștiință de sine. Mulți oameni descoperă că știu, la nivel intuitiv, care va fi rezultatul unui test energetic, înainte de a apăsa brațul altei persoane. Aceasta nu înseamnă că se ghicește reacția, ci, mai degrabă, că se inițiază o comunicare prin care conștiința dumneavoastră lucrează simultan cu energiile subtile.

Deși, în general, testarea energetică se face cu un partener, puteți realiza un astfel de test și pe propria persoană, iar eu vă voi descrie această procedură alternativă. Totuși, pentru a învăța procesul, ar fi bine să aveți și un partener. Menționez că este foarte important să lăsați la o parte timiditatea și ezitarea în ceea ce privește implicarea altei persoane în actul de învățare. Indiferent dacă este vorba despre cineva apropiat sau despre o cunoștință oarecare, acest lucru vă va fi de mare ajutor amândurora. De multe ori atingem o persoană din afecțiune, din satisfacție sexuală sau din furie. Un alt motiv serios pentru care ar trebui să ne obișnuim cu atingerea altora este vindecarea. Este un cu totul alt fel de atingere. În afară de faptul că deschide o poartă către noi sentimente, percepții și interpretări, vindecarea prin atingere vă poate salva viața!

Testarea energetică împreună cu un prieten

Fiecare mușchi, meridian și organ din corp poate fi testat energetic. Meridianul este un canal energetic fix, care distribuie energie către și de la cel puțin un organ. Vom începe cu un singur test, pe care-l veți putea utiliza în diferite contexte. Acesta stabilește calea pe care energia curge de-a lungul meridianului splinei – canalul energetic care trece prin splină și pancreas. Splina are un rol important în sistemul imunitar. Ea stabilește dacă organismul va fi în stare să proceseze un anumit aliment, o emoție, un gând, o energie sau alte influențe externe. Ați splina, cit și pancreasul au legătură cu metabolizarea hranei, nivelul de zahăr din sânge și schimbările de dispoziție asociate cu acestea. Ambele organe, împreună cu meridianul lor comun, vă influențează nivelul energetic din organism și reacționează puternic la stres. Din aceste motive, testarea energetică a splinei și pancreasului poate da răspuns la multe întrebări, legate de modul în care corpul dumneavoastră va reacționa la ceva ce ați putea să ingerați ori să introduceți în stilul de viață. De asemenea, este un instrument excelent de determinare a sănătății generale a organismului.

Din cauza faptului că prejudiciile pot afecta un test energetic, este bine să nu încercați să anticipați rezultatele. Energiile subtile sînt influențate de gândurile dumneavoastră, de aceea trebuie să vă limpeziți mintea înainte de a efectua un astfel de test. Dacă unui participant îi este sete, începeți prin a bea apă. Apa este conductor de electricitate, iar deshidratarea împiedică curgerea energiei prin corp. De asemenea, întrebați persoana testată dacă are vreo leziune care ar putea fi agravată de presiunea pe care o veți aplica asupra brațului testat. Pentru a testa energetic meridianul splinei.

1. ambii participanți trebuie să inspire adînc. În timp ce expirați, eliberați-vă de așteptări;
2. persoana testată își lipește una din mâini de partea corespunzătoare a corpului, cu degetul mare atingînd lateralul piciorului și cu celelalte degete îndreptate în jos;
3. cel care face testul introduce palma între corpul și brațul celui testat, chiar deasupra încheieturii (vezi figura 2);
4. apoi, îi cere celeilalte persoane să țină brațul perfect drept, cu conul întins. Deseori, eu folosesc cuvinte de genul „Nu mă lăsa să-ți îndepărtez brațul de corp”;
5. cu palma deschisă și apăsînd timp de una sau două secunde, cel care face testul trage ușor de braț.

Cum nici una din persoane nu forțează prea tare, brațul fie se va îndepărta de corp relativ ușor, fie va rămîne fix pe poziție. Cînd este aplicată presiunea, un mușchi prin care circulă energia s-ar putea mișca o fracțiune de milimetru, dar va reveni la loc imediat. Nu vă chinuți prea tare să țineți brațul nemușcat, ca să nu implicați și alți mușchi; dacă dumneavoastră efectuați testul, nu încercați prea tare să îndepărtați brațul celui alt. Nu e vorba despre o competiție și nici despre un test al forței musculare. Dacă energia curge liber, brațul va sta fix la locul lui sau se va îndepărta foarte puțin, dar va reveni imediat în poziția inițială cînd îl veți trage.

Dacă testul energetic indică faptul că mușchii sînt slabi, întăriți-l lovindu-l ușor sau masînd profund punctele splinei, ilustrate în figura 3 (pagina 62), și apoi faceți din nou testul. (De fapt, dacă știți că sînteți expus la surmenare, infecție sau boli, puteți menține puternic meridianul splinei lovind ușor și zilnic aceste puncte. După ce procedați în acest mod, probabil că testul energetic va indica faptul că meridianul e puternic. Dacă testul arată în continuare slăbiciunea acestuia, e posibil ca energiile să fie destul de dezechilibrate. Nu vă alarmați. Citiți capitolul următor, care vă oferă o serie de tehnici de reordonare a cîmpului energetic și apoi reveniți, pentru a încheia capitolul de față.)

Testarea energetică fără partener

Pentru că, uneori, îmi doresc să-mi aplic cineva testul energetic chiar și atunci cînd nimeni nu este disponibil, am descoperit o soluție în timp ce experimentam pentru prima dată acest test. M-am dus la un magazin de articole sportive, de unde am cumpărat o ganteră, pe care puteam să o ridic și să o țin în față atunci cînd aveam gânduri pozitive, dar pe care n-o puteam ridica atunci cînd gîndeam negativ (așa cum sugerează și experimentele de la pagina 41, gîndurile generează energii subtile care pot afecta materia, iar atît gîndurile pozitive, cit și cele negative influențează mușchii).

Așezam gantera pe un bufet care îmi ajungea la înălțimea umerilor. Înnodeam brațul în față, apucam gantera și încercam s-o ridic. Dacă voiam să mă testez energetic pentru un anumit aliment sau o vitamină, țineam substanța într-o mîină și încercam să ridic gantera cu cealaltă. Energia hranei îmi afecta energiile la fel de mult ca un gând optimist sau unul pesimist. Îmi puteam da seama dacă substanța

Figura 2.
Testul energetic pentru splină și pancreas

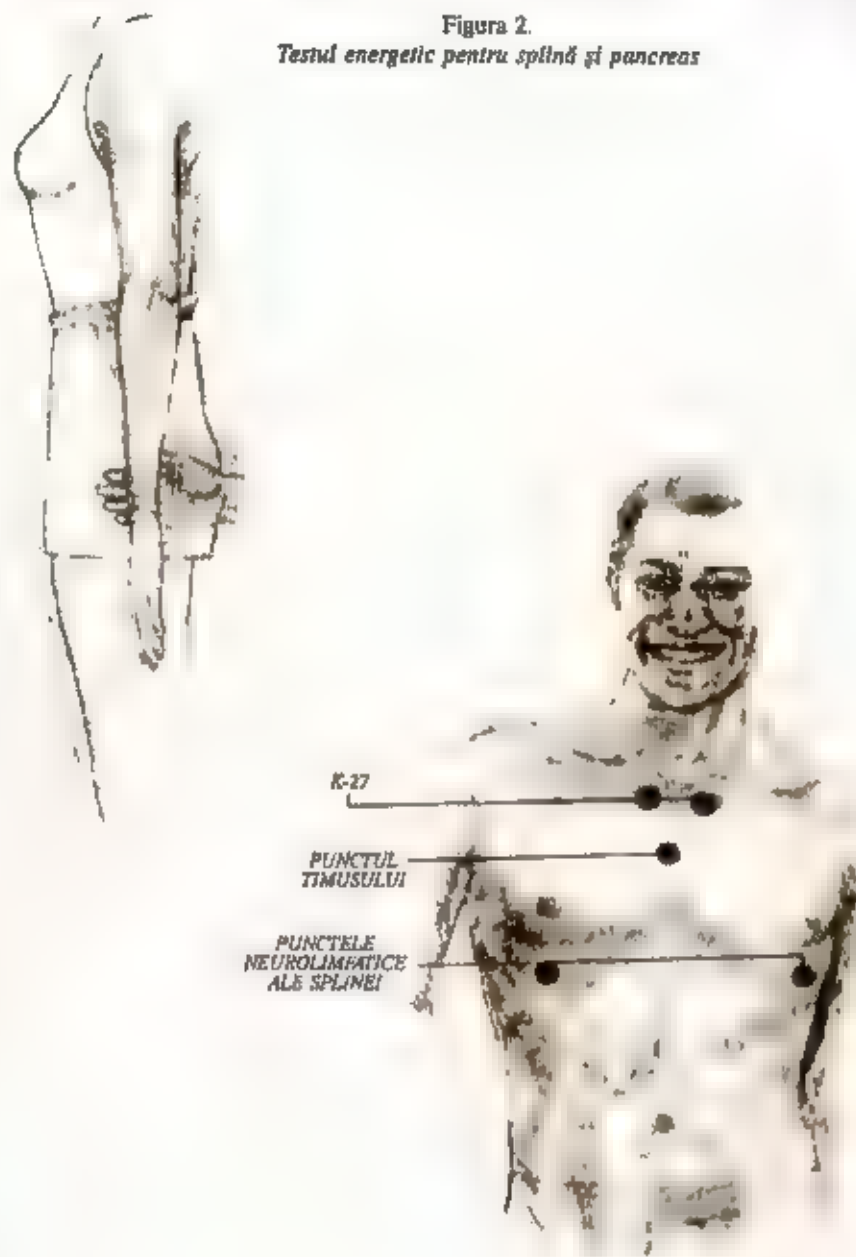


Figura 3.
Cele trei stimulări

respectivă avea o influență pozitivă sau negativă asupra energiilor mele, în funcție de capacitatea sau incapacitatea mea de a ridica greutatea. Deoarece gasterile exercită o presiune descendentă constantă, ele pot oferi o evaluare destul de obiectivă a ceea ce este testat. Totuși, factorul decisiv este să găsești gantera cu greutatea corectă – pe care s-o poți ridica atunci când ții brațul în față și gândești pozitiv, dar pe care să n-o poți ridica dacă gândești negativ.

Există multe alte modalități de testare energetică fără partener. Datorită faptului că în majoritatea o persoană trebuie și să exercite presiune, și să opună rezistență în același timp, care să fie altul cel ce face testul, cât și cel testat, este foarte greu de obținut un rezultat nepărtinitor, dacă persoana respectivă nu are foarte multă experiență. Una dintre metodele pe care le folosesc se numește pendulul uman și constă în plasarea obiectului de testat pe abdomen în timp ce stai în picioare, ținându-l cu ambele mâini. Rămâneți nemișcat, concentrat, respirați adânc și apoi expirați. După, după câteva clipe, vă simțiți atras de obiect, adică vă înclinați înainte, acest lucru indică faptul că obiectul se află în armonie cu energiile dumneavoastră. Dacă simțiți că vă lăsați pe spate, vă îndepărtați de substanța testată, atunci ea intră în conflict cu energiile corpului. În acest test trebuie să aveți mare grijă în legătură cu dorințele sau prejudecățile dumneavoastră, pentru că ele pot influența rezultatul, iar instrucțiunile privind armonizarea abilităților de testare energetică cu un partener, care sînt prezentate începînd de la pagina 66, pot fi adaptate și la acest tip de test.

Exersarea testării energetice la masă

Deși există cîte un test energetic diferit pentru fiecare dintre cele 14 meridiane și șapte chakre, învățarea testului splinei și pancreasului vă poate ajuta în nenumărate situații. Testul se axează pe mușchiul *latissimus dorsi* și are legătură mai ales cu metabolismul hranei. Totuși, puteți folosi testul și ca pe un indicator, pentru a afla aproape tot ceea ce se petrece în organism.

Următoarea masă poate deveni un atelier personal în care puteți exersa testarea energetică. Testați energetic fiecare aliment pe care intenționați să-l mâncați. Atingeți hrana și lăsați-vă celălalt braț să fie supus testului. Dacă vă pierdeți puterea în mîna cu care atingeți alimentul, atunci vibrația corpului nu este în armonie cu vibrația alimentului respectiv. Aceasta ar putea însemna că mîncarea nu va prîi niciodată organismului, că nu îi priște în acel moment sau că sînteți alergic la alimentul respectiv.

Testarea hranei în momente diferite vă poate ajuta să aflați dacă acest aliment este bun pentru dumneavoastră întotdeauna, uneori sau niciodată. Datorită faptului că elementele chimice ale fiecărui dintre noi sînt unice, nutriția este un factor exclusiv individual. Vitaminele pot să priască unui individ și să îi fie dăunătoare altuia. Dacă energia unui aliment, a unei vitamine sau a unui supliment alimentar nu se potrivește cu energia corpului, nu veți putea să absorbiți și să metabolizați respectiva substanță, deși toți experții din lume v-o recomandă cu căldură. Chiar și mîncarea sănătoasă

poate fi toxică, dacă vibrațiile sale declanșează reacția de apărare a sistemului imunitar împotriva ei. Astfel de alergii la mâncare trec deseori neobservate, însă ele produc, în timp, probleme de sănătate. Testarea energetică vă poate ajuta să aflați care sînt necesitățile organismului la un moment dat și, în funcție de acest factor, să urmați un minunat program nutrițional adaptat la corpul dumneavoastră unic.

Cum să vă hrăniți mai inteligent

Pentru mulți oameni, a învăța să testeze energetic hrana înseamnă o schimbare în relația lor cu ceea ce mănîncă. Faceți un astfel de test pentru a vedea dacă organismul dumneavoastră va tolera un anumit aliment. Puteți implica și copiii, punîndu-i să atingă diferite alimente pe care le cumpărați de la alimentară sau testîndu-i energetic înainte de a pregăti mîncarea. Totul poate lua forma unui joc. Le va plăcea, cel puțin pînă în momentul în care vor deveni vulnerabili la ceea ce le place mult. Deseori, deși vor alege foarte mult, dacă vor vedea că brațul își pierde din putere cînd testează o mîncare de tip *junk food*, totul se va transforma însă în hohote de ris și tensiunea va scădea în intensitate.

Desigur că vor dori să o mănînce și în acest caz, dar am văzut copii care și-au pierdut interesul pentru mîncarea ce le-a cauzat permanent pierderea energiei. Cele mai bune rezultate apar atunci cînd ei înșiși fac legătura între pierderea puterii în timpul unui test energetic și alimentul testat. Pentru ei, în acest caz, hrana testată înseamnă reducerea energiei, urmată de o stare fizică proastă. Însă trebuie să fiți cinstit. Un corp sănătos ar putea să metabolizeze o anumită cantitate de *junk food* și să submineze procesul prin care, cu ajutorul puterii sau minții dumneavoastră, influențați copilul. Utilizați indicațiile oferite în capitol pentru a vă asigura că testul energetic este corect și, mai ales, că nu e influențat de părerile dumneavoastră sau de dorințele copilului.

Lăsați copiii să decidă singuri în legătură cu felul în care li face să se simtă un aliment ce le-a determinat pierderea de energie. Cînd vor putea, cu adevărat, să lege testarea energetică de viața proprie – să înțeleagă că ea nu este un truc sau un joc lipsit de importanță –, atunci acest test va deveni o sursă de putere, un mod de a obține informații utile și feedback biologic. S-ar putea să-și îndrepte atenția spre mămica sau tătucul și să vă testeze energetic pentru îngări sau plăcinta cu brînză. Și de ce nu? S-ar putea să vă intereseze la un moment dat dacă paharul zilnic de vin roșu vă face bine la inimă sau nu. De asemenea, ați putea folosi testarea energetică pentru a evalua posibila reacție a propriului corp sau a organismului copilului la vitamine și alte suplimente alimentare.

Mediul fizic vă afectează câmpul energetic

În momentul în care intrați în contact cu energia din exterior, chiar înainte de a conștientiza cu adevărat influența sa asupra dumneavoastră, câmpul energetic reacționează deja și se adaptează la această energie. Doar simplul fapt că aduceți ceva aproape de dumneavoastră și faceți un test energetic vă poate ajuta să vă dați seama de impactul imediat al acestui lucru asupra energiei subtile din corp. De multe ori am stabilit întâlniri cu clienți la supermarket, cu scopul de a-i testa energetic, pentru a vedea care alimente provoacă o reacție pozitivă și care una negativă. Chiar și mărci diferite ale aceluiași tip de mîncare sau vitamine vă pot afecta în moduri variate. Nevoile nutriționale se pot schimba și ele, de la o etapă la alta a vieții, însă cel mai mare număr de informații utile poate fi obținut după o simplă excursie la băcănie.

Aceste prime teste energetice reprezintă experimente pentru dumneavoastră și partenerul de viață și, pe măsură ce trece timpul, amîndoi veți deveni mai eficienți în ceea ce privește efectuarea corectă a unui test energetic. Rugați-l pe celălalt să vă testeze cînd vă plimbați printr-o zonă preferată din casă și apoi în una mai puțin agreabilă. Rugați o terță persoană să gîndească „negativ” în apropierea dumneavoastră. Descoperiți cum vă influențează acest lucru energetic. Apoi, rugați pe cineva să vă zîmbească sincer. Faceți din nou testul. Observați cum vă afectează televizorul cînd vă aflați la un metru de el. Apoi la patru metri. Reluați experimentul cu diferite amplasări ale calculatorului sau ale biroului la care lucrați. Descoperiți cum vă sînt influențate energiile atunci cînd sînteți concentrați asupra unei anumite bucăți muzicale sau a unui obiect artistic.

În timp ce explorați mediul care vă înconjoară, nu vă îngrijorați de unele lucruri care vă slăbesc temporar câmpul energetic. Datorită faptului că intrați continuu în câmpuri energetice care ne influențează, corpul – cel puțin atunci cînd e relativ sănătos – se adaptează la impactul inițial cu un câmp energetic incomod, echilibrîndu-se rapid. De fapt, una dintre definițiile sănătății constă în rapiditatea cu care organismul se adaptează la un spectru de condiții ale mediului înconjurător. Puteți folosi testarea energetică și pentru a explora orice element din jur care vă stîrnete curiozitatea. Distrîndu-vă în acest fel, vă veți dezvolta o abilitate deosebită de a lucra cu acest instrument de neprețuit.

Cum să testezi energetic un sugar, un animal de companie sau o persoană aflată în comă

„Testarea-surogat” vă permite să testezi pe cineva care nu poate opune rezistență într-un test energetic. Dacă o persoană este prea bolnavă pentru a-și folosi puterea, are deficiențe mentale sau este prea tânără pentru a urma instrucțiunile, testarea-surogat poate oferi informații valide. Testul funcționează chiar și în cazul animalului de companie.

De asemenea, poate fi folosit și atunci când nu puteți aplica un test corect cuiva. De exemplu, datorită faptului că legăturile energetice cu membrii familiei sînt atît de complexe, s-ar putea să descoperiți că puteți obține rezultate precise cu oricine altcineva, în afară de soț/soie sau copil. Uneori, o persoană mai muscătoasă își va folosi mușchii auxiliari pentru a nu da impresia de slăbiciune în timpul testului. Testarea-surogat evită astfel de probleme:

1. stați în laterală persoanei care nu poate fi testată. Țineți-o de mîină;
2. dacă puneți pe altcineva să vă testeze brațul, acest lucru vă poate oferi informații despre cel a cărui mîină (sau lăbușă) o țineți.

La început, testul poate părea bizar, dar se axează pe canalul prin care curge energia. De exemplu, în cazul în care vreți să aflați dacă un anumit aliment îi provoacă reacții adverse unui sugar, puteți deveni un surrogat al acestuia. Puneți alimentul pe pielea lui, puneți-vă mîina pe cea a sugarului sau pe abdomenul său și rugați pe cineva să vă testeze energetic celălalt braț. Dacă testul arată slăbiciune, atunci energia alimentului nu este compatibilă cu cea a copilului. Dacă acest lucru vi se pare prea ciudat, atunci nu țineți cont de ceea ce am zis. Puteți demonstra ușor validitatea testului, testîndu-vă inițial pentru un număr de substanțe și apoi lăsînd pe altcineva să vă facă testul surrogat pentru aceleași elemente.

Armonizați-vă energia: abilitățile de testare

De mult timp am simțit că testarea energetică înseamnă mai mult decît obținerea unor informații. Pare mai degrabă etapa inițială a unui tratament, ca și cum testarea în sine ar angaja într-un fel energiile mele și pe cele ale clientului într-un context de vindecare. Testarea energetică direcționează imediat forțele rămăduitoare către zona testată. Este ca și cum testul energetic s-ar focaliza asupra energurilor subtile, într-un

mod care le pregătește pentru ceea ce va urma. Am descoperit că o procedură oferă rezultate mai bune dacă o testez energetic înainte. Cum e posibil așa ceva?

Datorită faptului că energiile subtile sînt influențate de gânduri și intenții și pentru că nu sînt localizate, energiile vindecătorului și ale clientului încep să se amestece încă din momentul în care testul este conceput la nivel mental. Nu putem fi total detașați în timpul nici unui test. Nu numai că actul de a observa influențează fizic persoana observată, ci energiile subtile sînt extrem de sensibile la multe alte influențe. Totuși, putem să învățăm să ne controlăm speranțele, temerile și așteptările și să creăm un rezervor în care un test energetic să ofere informații foarte utile și destul de precise. De fapt, testarea energetică efectuată împreună cu un partener poate dezvălui un nivel mai profund de informații decît orice alt instrument. Interacțiunile complexe ale persoanei ce face testul cu cea care este testată provoacă un feedback în ambele direcții, ce poate transforma testul energetic într-un dans unic al explorării, cu scopul de a obține informații plauzibile. Datorită faptului că am pregătit destule grupuri de studenți pînă în prezent, despre care știu că sînt capabili să aplice teste energetice valide, pot spune cu mîina pe inimă că și dumneavoastră puteți dobîndi astfel de abilități și ele merită să fie dezvoltate. Următoarele indicii au menirea de a spori acuratețea testării. Puteți să le puneți în practică acum ori să citiți mai departe, întorcîndu-vă la acest capitol cînd vă veți simți pregătit.

1. Mențineți o „mîine a începătorului”

Mîinea vă afectează, imediat și eficient, timpul energetic. Pentru a elimina ideile preconceptionale despre ceea ce va dezvălui testul, abordați testarea energetică ca pe o practică de contemplare, intrînd într-o „mîine a începătorului”, concentrată, meditativă. Dacă vă faceți griji că speranțele sau prejudecățile dumneavoastră sau ale partenerului pot influența testul, următorul procedeu vă ajută să le dezactivați din punct de vedere energetic.

2. Renunțați la așteptări

Această procedură de deconectare neurologică a ideilor preconceptionale de la testul energetic, pe care am învățat-o de la Gordon Stokes, primul meu instructor Touch for Health, poate părea puțin credibilă, dar mi-am dat seama, de-a lungu anilor, că ea chiar funcționează. Poate fi folosită atît de persoana care face testul, cît și de cea testată sau de amîndouă:

- a) plasați degetul mare și cel mijlociu de o mîină în cele două adîncituri în care partea din spate a gîtului se unește cu capul,
- b) cu cealaltă mîină, începeți testul energetic.

Aceste adîncituri se numesc în medicina chineză tradițională puncte ale migrenei, însă apăsarea lor înseamnă mai mult decît eliminarea durerilor de cap. Energia care

se deplasează în sus, prin sistemul nervos, de-a lungul coloanei vertebrale, traversează și aceste puncte. Când testați pe cineva, apăsarea propriilor puncte întrerupe circuitul energetic care vă leagă de cealaltă persoană și vă readuce în propriul circuit, deconectându-vă pe dumneavoastră și credințele pe care le nutriți de partener. Când simțiți testat și apăsați aceste puncte, acest act vă deconectează de la propriile gânduri legate de materie și permițe testului, în aparență, să dezvăluie un nivel mai profund al informațiilor. A nu lăsa credințele și așteptările dumneavoastră să interfereze cu testul este cel mai important pas pe care-l puteți face pentru a-i asigura acuratețea.

3. Concentrați-vă asupra intenției

Intenția poate influența rezultatul testului. Totuși, în loc să ocoliți efectele dorinței, vă puteți folosi de faptul că așteptările influențează testarea energetică și vă ajută să obțineți rezultate valide. Pentru a demonstra acest lucru, găsiți un aliment sau o altă substanță care testează puternic la un prieten. Repetați testul cu aceeași substanță, fără să-i spuneți prietenului ce anume intenționați să faceți. La al doilea test, hotărâți dinainte că testul va ieși slab. Nu trageți mai tare. Observați doar dacă această schimbare a intenției influențează rezultatele. Desori se întâmplă astfel. Așa că stabiliți-vă intenția de a face un test corect.

4. Stabiliți o rezonanță între persoana care testează și cea testată

Puteți crea o rezonanță energetică cu partenerul:

- a) inspirați profund amândoi în același timp;
- b) expirați, simultan, eliminând și toate gândurile odată cu aerul;
- c) efectuați testul după ce ați expirat.

5. Rămâneți în alertă

Asigurați-vă că persoana e pregătită înainte de a începe testul. Trageți ușor de braț. Apăsați doar atât cât să determinați dacă rezistența brațului se menține (în genere, una-două secunde). Dacă unul dintre mușchi rămâne la locul lui sau se îndepărtează foarte puțin, revenind imediat în poziția inițială, testul arătat că energia traversează respectivul mușchi. Nu suprasolicitați mușchiul, „pentru mai multă siguranță”. Pe lângă învățarea mecanicii testării energetice, vreau și să vă ajut să vă cultivați o intuiție puternică, pe care să vă puteți baza. Testarea energetică este un mijloc excelent de a face acest lucru, datorită faptului că oferă informații concrete despre energiile subtile. Cu fiecare test pe care-l faceți, primiți un feedback ce vă conectează intuiția la fluxul de energie din interiorul și din afara corpului, precum și la subtilitățile testării.

6. Exersarea în condiții dublu-orb

Vă puteți dezvolta încrederea în propriile capacități de a realiza corect un test energetic exersând în condiții care vă oferă un feedback imediat. Veți avea nevoie de încă doi parteneri. Unul va monitoriza testul, iar celălalt va fi testat. Găsiți niște substanțe despre care persoana testată știe că sînt sănătoase și pe care organismul său le tolerează, cum ar fi merele organice sau ceaiul de mentă. Luați alte substanțe despre care știți că sînt dăunătoare odată ingerate, cum ar fi o suclă cu amoniac. Persoana care monitorizează experimentul ia o substanță și o introduce în câmpul energetic al persoanei testate, astfel încît nici dumneavoastră, care aplicați testul, nici partenerul testat nu o puteți vedea, eventual în spatele acestuia din urmă. Efectuați testul. Nu fiți surprins dacă nu veți obține rezultate perfecte de la început. Testul dublu-orb poate fi o excelență modalitate de a învăța complexitățile testării energetice și care va fi un reper pe măsură ce veți continua să vă perfecționați.

Testarea energetică vă oferă o metodă de evaluare a propriilor energii și a modului cum le afectează mediul înconjurător, inclusiv hrana pe care o mîncăți. Următorul capitol vă va învăța cum să începeți echilibrarea propriului câmp energetic, pentru a avea o sănătate de învidiat.

Capitolul 3

Cum să vă păstrați energiile active : exerciții zilnice

Cînt electric corpul

Walt Whitman, *Leaves of Grass*

Cînd energiile unui client sînt active, văd în fața ochilor un spectacol splendid, plin de viață, captivant, ca și cum panglicile energiei se undulează în susul și în josul corpului, țesînd modele complexe. Canalele energetice sînt astfel deschise și largi, în loc să fie dense și congestionate. Precum o cascadă, alte energii se involburează deasupra capului, iar un câmp energetic învăluite și protejează corpul.

În schimb, un câmp energetic dezechilibrat pare dereglat sau înclitic. Ar putea fi asemănat cu electricitatea statică a ecranului unui televizor. Energiile se pot mișca invers față de direcția lor naturală, organică. Modelele pot părea haotice, dezorganizate sau stagnante, fără flux.

Avantajul înțelegerii corpului ca sistem energetic este că, în acest fel, vă puteți dezvolta capacități pentru a face energia să circule într-o armonie vibrantă, care vă menține sănătatea. Dezavantajul este că viața modernă vă atacă zi de zi, creînd condiții care tind să vă soarbă energiile din corp și să le dezechilibreze.

Multe probleme ale lumii de azi au legătură cu aceste dislocări. Sîntem în permanență expuși radiațiilor și câmpurilor electromagnetice ce ne afectează energiile într-un mod la care nici nu ne gîndeam acum o sută de ani. Tratamentele medicale care ne oferă alinare pe termen scurt ne pot dezorganiza energiile, creînd probleme de lungă durată. Pesticidele care ucid insectele ce ne amenință hrana ajung în alimente și ne tulbură sistemul energetic. Efectele bulversante ale multor astfel de influențe, combinate cu tipurile complexe de stres cu care ne confruntăm zilnic, precum și ritmul rapid de viață pot avea un impact cumulat ce distruge armonia câmpului energetic. Chiar și energiile care se manifestă în perfectă armonie în mod natural pot deveni antagonice.

Să ne întoarcem la veștile bune. Puteți face multe lucruri benefice pentru a regla aceste perturbări. De-a lungul timpului, oamenii au inventat exerciții și tehnici care reechilibrează energiile corpului. Deseori, tradiții separate de timp și spațiu, fără căi de comunicare între ele, au folosit aceleași metode. În practica mea, am „inventat” de cîteva ori, în mod spontan, o tehnică sau un exercițiu despre care am aflat mai

tarziu că făcea parte din cultura unei anumite populații. Deși fiecare dintre noi este unic din punct de vedere energetic, așa cum sînt amprente, cu toții avem o fiziologie similară. Veți învăța tehnici care sînt benefice oricărui organism, precum și modul în care trebuie să adaptați procedurile propriului corp. Cu alte cuvinte, vă veți putea regla energiile astfel încît ele să devină stabile, puternice și armonizate, indiferent de turbulențele vieții moderne.

Cum știm că energiile noastre se mișcă într-o direcție sănătoasă, organică? Dacă vă simțiți murșat, atunci *asta este!* Dacă nu, înseamnă că *există o problemă*. E simplu.

Cînd energiile sînt ritmice și clare, ele vă protejează sănătatea. De exemplu, cu cît tiparele undelor create de electrocardiograma unei persoane sînt mai coerente, cu atît mai eficientă pare să fie funcționarea sistemelor nervos, hormonal și imunitar¹. Într-un studiu-pilot, semnalul coerent al unei electrocardiograme a fost corelat cu o înmulțire lentă a celulelor cancerigene și o rată de înmulțire mai rapidă a celulelor sănătoase². Deseori, vindecătorii pun accent pe sincronizarea energiilor pacientului. În timpul ședințelor de vindecare, unele cerebrale ale vindecătorului și ale pacientului intră într-o stare de coerență și sincronie, unindu-se într-un singur câmp energetic. S-a demonstrat că această unitate crește nivelul hemoglobinei în sîngele celui bolnav, reduce durerea, anxietatea și vindecă mai repede rănilile³.

Dacă energiile circulează în mod natural, activități cum ar fi plimbarea sau alergatul vă revitalizează și vă înădresc. Unul dintre primele lucruri care se întîmplă atunci cînd sînteți foarte obosit sau vă simțiți rău este că activitățile pe care le practicați în mod normal încep să vă sece de puteri. Acest fenomen are loc deoarece meridianele au început să circule în sens invers. Direcția naturală a fiecărui din cele 14 canale ale meridianelor este ilustrată în figurile 10-23 (paginile 106-113). Corpul este construit astfel încît plimbarea sau alergatul să împingă energiile meridianului în direcția lor organică, totuși, dacă energiile și-au inversat direcția, activitatea se opune fluxului energetic, astfel că, în loc să vă umple de putere, vă secătuește. Corpul vă forțează să încetinați ca să se poată reechilibra, să elimine toxinele și să se regenereze prin marea somnului, ce reface energia. Sporindu-vă oboseala de fiecare dată cînd forțați, corpul va încerca să vă forțeze, la rîndul său, să vă odihniți atunci cînd aveți nevoie de somn.

Cum să vă eliberați de tensiune

Fața poate reține o cantitate imensă de tensiune. Iată două tehnici de eliberare rapidă a tensiunii (15 secunde fiecare):

1. așezați buricele degetelor pe maxilar. Apăsăți în sus cu putere. Treptat, împingeți degetele de-a lungul curbării maxilarului, către urechi. Acest lucru vă aduce sîngele în obraji și deschide spațiile blocate de tensiune;
2. așezați palma pe umărul opus. Apăsăți și trageți degetele de pe umeri. Repetați de trei ori pe fiecare parte.

Dacă veți continua să ignorați cererile corpului de a încetini ritmul, până la urmă, acesta va lua decizia în locul dumneavoastră. Probabil că veți răci sau veți face gripă, vă veți răni sau veți deveni deprimat. Corpul va insista și mai mult asupra încetării activităților pe care le faceți. Totuși, trăim într-o lume guvernată de ritmurile artificiale ale ceasului și ale calendarului, care se opun ritmurilor naturale ale corpului, planetei și cerului. Ce se poate face?

Înțelegerea limbajului trupului vă ajută să-l percepeți mai bine nevoile și să comunicați cu el, astfel încât să vă sincronizați mai bine cu stilul de viață pe care-l aveți. În loc să fie în contratimp, alegerile și organismul dumneavoastră pot fi pe aceeași lungime de undă, chiar și atunci când simțiți nevoia să vă tîrîți picioarele când sînteți obosiți. Deși, în lumea actuală, este aproape imposibil să trăim numai după ritmurile naturale ale corpului nostru, putem transmite organismului să nu-și inverseze energiile atunci când nu avem posibilitatea să ne odihnim. Aceasta nu înseamnă că putem rezista la nesfîrșit fără să dormim. S-ar putea să mai pierdeți din rezerve atunci când veți cere corpului acest lucru, dar nu veți pierde din energie împotrindu-vă mecanismelor sale, care vă cer să vă opriți atunci când n-o puteți face.

De următoarele tehnici simple poate beneficia aproape oricine trăiește în medii generatoare de stres, poluate, departe de natură, care afectează negativ energia și care marchează progresul tehnologic. De asemenea, v-aș sugera să combinați aceste tehnici într-o „ședință energetică” zilnică de cinci minute, precum cea detaliată mai târziu. Această rutină zilnică construiește obiceiuri pozitive în câmpul energetic. Tehnicile sînt simple și, în același timp, eficiente, fiind și cumulative. Fiecare tehnică este urmată de instrucțiuni privind testarea energetică a efectelor sale. Pentru început, învățați tehnicile și *simțiți* efectele fiecăreia asupra corpului dumneavoastră. Apoi, experimentați cu testul energetic.

1. Metoda triplei stimulări

Anumite puncte ale corpului, atunci când sînt lovite ușor cu degetele, vă vor influența câmpul energetic într-un mod previzibil, trimițînd impulsuri electrochimice către creier și eliberînd neurotransmițători. Lovind ușor trei serii specifice de puncte, printr-un set de tehnici pe care eu le numesc metoda triplei stimulări, vă puteți activa o serie de reacții care vă vor înviora atunci când sînteți obosit, vă vor crește vitalitatea și vă vor întări sistemul imunitar, ferindu-l de stres. Veți ajunge să cunoașteți la nivel intuitiv momentul în care aveți nevoie de stimularea acestor puncte. De asemenea, nu trebuie să vă faceți griji în ceea ce privește găsirea locașiei precise a fiecărui punct în parte. Dacă folosiți cîteva degete cu care să loviți ușor în zona respectivă, cu siguranță veți atinge locul corect.

Stimulați-vă punctele K-27

Punctele de acupunctură reprezintă centre minuscule ale energiilor electromagnetice și ale celor mai subtile; ele se alinează de-a lungul celor 14 meridiane K-27 reprezintă a 27-a pereche de puncte, aflată pe meridianul rinichului. Altfel acupunctura, care presupune utilizarea acelor, cît și presopunctura folosesc aceleași puncte. Lovirea ușoară cu degetele sau masajul punctelor K-27 este un exercițiu simplu care va avea ca rezultat:

- energizarea corpului atunci când vă simțiți somnoroși;
- sporirea concentrării atunci când aveți dificultăți în acest sens.

Sînt puncte de joncțiune care influențează toate canalele energetice. Stimularea lor trimite creierului semnalul de a-și regla energiile, cu scopul de a vă simți mai activ și mai eficient în activitățile desfășurate. Pentru a realiza exercițiul, urmați instrucțiunile de mai jos (aproximativ 30 de secunde):

1. așezați degetele pe claviculă. Lăsați-le să alunece spre interior, către centru, și căutați protuberanțele de la capete. Introduceți degetele cam la 3 cm sub aceste unghuiri și retrageți-le apoi către punctele K-27 (vezi figura 3). Cei mai mulți oameni au o mică scobitură în această zonă, iar degetele vor aluneca în interiorul ei;
2. cu degetele de la ambele mîini întoarceți către corp, încrucișați-vă palmele, cu degetul mijlociu al fiecărei mîini așezat pe punctul K-27 din partea opusă. Nu este neapărat nevoie să vă încrucișați palmele, însă acest lucru ajută energia să treacă din emisfera stîngă a creierului către partea dreaptă a corpului și invers;
3. loviți ușor și/sau masați punctele cu putere, timp în care veți respira adînc, inspirînd pe nas și expirînd pe gură. Continuați aproximativ 20 de secunde. Dacă nu aveți cum să vă folosiți ambele mîini simultan, utilizați degetul mare și celelalte degete de la o mîină pentru a lovi ușor zona sau a masa ambele puncte deodată;
4. după ce ați procedat în acest fel, puteți mări efectul pusînd degetul mijlociu al unei mîini pe buric și plasînd degetele de la cealaltă mîină pe punctele K-27. Menținînd poziția, respirați adînc de două-trei ori, în timp ce trageți ușor ascendent. Veți simți o înfundare sub abdomen.

Lovirea ușoară a punctelor K-27 „răstoarnă” fluxul energiei, dacă ele au început să circule în sens invers. „Curgerea inversă” înseamnă, pur și simplu, că vă mișcați *într-un sens*, iar energiile *în alt sens*. Este altfel de simplu și de discret să masați sau să loviți ușor punctele K-27, încît puteți folosi această tehnică chiar și în clasă sau la o întîlnire de afaceri. Sau să presupunem că tocmai conduceți tîrziu în noapte și vă simțiți somnoroși. Dacă veți lua o mîină de pe volan și o veți folosi pentru a stimula punctele K-27, probabil veți simți cum energia vă revine în privire și vă înviorază

puțin. Vă puteți menține concentrarea oprind mașina pe marginea drumului și aplicând metoda transversală (vezi următoarea secțiune), exagerând mișcările. Dacă nu simțiți o reacție imediată după stimularea punctelor K-27, probabil că organismul nu vă mai permite să vă ignorați starea de oboseală mult timp. Ar trebui să trageți pe dreapta imediat și să vă odihniți. Tehnicile de depășire a unor situații extreme, cînd circumstanțele vă fac să mergeți cu orice preț înainte, vor fi prezentate mai tîrziu (vezi încrucișarea homolaterală, pagina 221, precum și *Despărșirea cerului de pămînt*, paginile 235-236).

Lovirea ușoară a punctelor K 27 nu numai că vă menține treaz, ci vă face și să gîndiți mai limpede. Am văzut de nenumărate ori copii la școală, sînd în bancă, uitîndu-se mai întîi la ceea ce scrie profesorul pe tablă și apoi reîntorcînd privirea către banca lor. Pînă în momentul în care privirea ajunge din nou la bancă, mințile se goleşte sau informațiile se tulbură complet. Circuitul energetic a fost întrerupt de această mișcare a ochilor. Acesta este mecanismul care permite desensibilizării mișcării ochilor să determine o reacție de stres traumatic provenită dintr-o amintire traumatizantă, dar poate, de asemenea, să vă împiedice să asimilați informații noi. Totuși, prin stimularea punctelor K-27, circuitul energetic se va menține puternic chiar și atunci cînd ochii copilului se mișcă în sus și în jos. Această tehnică este utilă și în cazul dislexiei și al altor dificultăți de învățare, dar și în oricare activitate, cum ar fi lectura sau tenusul, cînd privirea se deplasează rapid dintr-un loc într-altul⁴.

Testarea energetică a stimulării punctelor K-27

În capitolul 2 ați învățat să testați energetic meridianul splinei, pentru a afla reacția la alimente și la condițiile de mediu. Totuși, dacă meridianul splinei e slăbit de mult timp, acest lucru va constitui un impediment în cazul unui test general. Testul „indicator general” este alt tip de test energetic, care poate fi folosit în aproape orice situație, pentru că nu izolează un anumit meridian, ci, mai degrabă, indică o tulburare cu caracter mai general a cîmpului energetic.

Principiile de bază ale acestui test sînt aceleași; singura diferență constă în modul în care țineți brațul. Pentru a realiza testul indicator general:

1. întindeți fiecare braț în față, paralel cu pămîntul, și apoi mutați-le la 45 de grade în lateral. Coatele trebuie să fie perfect întinse și palmele deschise, îndreptate către podea (vezi figura 4);
2. rugați-l pe partener să își pună degetele palmei deschise pe brațul dumneavoastră, deasupra încheieturii. În timp ce vă mențineți ferm poziția brațului, partenerul îl împinge încet, în jos, timp de două secunde, dar destul de tare încît să determine dacă există vreo „oscilare”

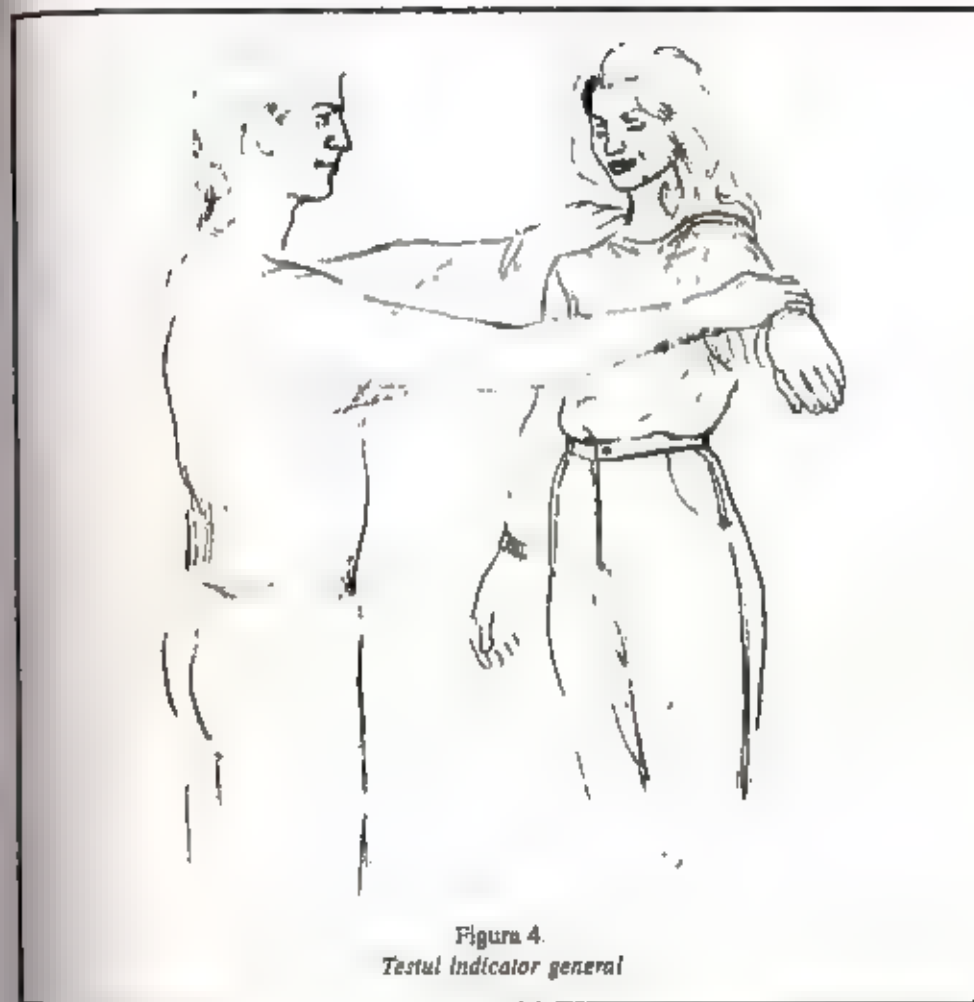


Figura 4.
Testul indicator general

Puteți folosi testul indicator general și pentru a demonstra cum reacționează energiile corpului la oboseală. Cînd sînteți foarte obosit.

1. faceți șapte-opt pași în față, opriți-vă, apoi rugați un partener să vă testeze, folosind testul indicator general. Rezultatul este slab sau puternic?
2. acum faceți șapte-opt pași în spate, opriți-vă și faceți din nou testul;
3. dacă mersul înainte vă obosește, în mai mult de jumătate dintre meridiane energia circulează în sens invers. În acest caz, loviți ușor sau masați punctele K 27 și repetați indicațiile de la numărul 1.

Deseori, oamenii rămîn umiți atunci cînd în timpul unei demonstrații, își pierd energia mergînd în față, dar își recîștigă puterile cînd merg cu spatele. Dacă meridianele

sînt inversate, vă aflați, de fapt, în armonie cu energiile corpului dacă pășiți cu spatele, nu dacă înaintați, așa că veți testa puternic. Lovirea ușoară sau masarea punctelor K-27 iradiază energie către toate meridianele, schimbîndu-le direcția, permițîndu-vă să mergeți în față sau în spate, dar să faceți și alte activități, fără a vă pierde din energie.

Stimularea timusului

Stimularea zonei aflate deasupra timusului reprezintă o tehnică simplă care :

- stimulează toate energiile ;
- întărește sistemul imunitar ;
- sporește puterea și vitalitatea.

Această tehnică vă poate ajuta atunci cînd vă simțiți invadat de energii negative, cînd ați răcit, vă luptați cu o infecție sau sistemul imunitar vă este solicitat în orice mod. Timusul este localizat la aproximativ 5 cm sub punctele K-27, în partea centrală a pieptului. Este glanda care vă monitorizează sistemul imunitar. Dacă nu țineți seama de inteligența timusului, ignorînd nevoile organismului, mecanismul de supraveghere a lui se dă peste cap. Dacă procedați în acest mod mereu, va deveni lent și dezorganizat. Stimularea timusului îl face să reacționeze și să se armonizeze cu energiile (aproximativ 15 secunde) :

1. după ce stimulați prin lovire ușoară punctele K-27, mutați-vă degetele mai jos cam cu 5 cm, în centrul sternului ;
2. respirînd adînc, loviți puternic punctul timusului cu patru degete de la fiecare mînă, aproximativ 20 de secunde (vezi figura 3).

Mulți oameni își stimulează în mod inconștient punctul timus, atunci cînd sînt stresați. Nu-ați observat niciodată cum oamenii tind să se țină de piept cînd trăiesc un șoc emoțional ? Sau cum, dacă simt că leșină, își lovesc acest punct ? Așa că imitați-l pe Tarzan și stimulați-vă timusul, înainte de a trece printr-o situație care vă va solicita

Testarea energetică a stimulării timusului

Testul pentru timus este simplu. Puneți degetele de la o mînă în dreptul timusului și rugați partenerul să vă facă testul energetic la celălalt braț.

Stimularea punctelor splinei

Odată, după ce am alergat prea mult timp cu capul descoperit, am început să mă simt extrem de rău în timp ce predam un curs în fața a 120 de străini. Eram pe punctul de a leșina. Fără să mă gîndesc, mi-am activat instictiv și rămășița de energie pe care o mai aveam, stimulîndu-mi „punctele reflexogene neurolimfatice” ale splinei. În acel moment, în fața tuturor, fără nici o explicație, am început să le lovesc cu putere. Deodată, am simțit că mă cuprinde o nouă viață, urcînd în sus, corpului și pulsînd în afară. În timp ce mă uitam cum ceilalți mă priveau, nu-am dat seama cît de ridicolă le păream și am început să rîd. Am continuat să rîd și să mă lovesc. Imediat am știut că mă voi simți mai bine.

Cei de la curs au văzut cum îmi reveneam sub ochii lor, deoarece imediat mi-am schimbat fizionomia, de la o față palidă, bolnăvicioasă, la una vibrantă, îmbujorată. Acest lucru s-a dovedit a fi o demonstrație eficientă. Doi dintre cursanți mi-au scris apoi ca să-mi spună că folosirea acestei tehnici i-a scos din crize fizice. Unul din ei este o femeie tînără care lucra într-un spital. Își forțase limitele fizice, așa că, într-o zi, a început să se împleticească și s-a temut că va leșina în fața pacienților. A început să-și stimuleze punctele splinei și și-a revenit imediat. După ce i-a explicat pacientului ce se întîmplase, acesta și-a introdus tehnica în repertoriu și, ulterior, a descris-o ca pe unul dintre cele mai semnificative beneficii ale întregului său tratament.

Stimularea punctelor neurolimfatice de pe meridianul splinei este o modalitate rapidă prin care :

- vă ridicați nivelul energetic ;
- vă echilibrați elementele chimice din sînge ;
- vă întăriți sistemul imunitar.

Spre deosebire de punctele din acupunctură, cele neurolimfatice fac parte din sistemul limfatic. Datorită faptului că splina este esențială pentru funcționarea sistemului imunitar, stimularea punctelor reflexogene neurolimfatice ajută la sincronizarea ritmurilor corpului, la armonizarea energiei și hormonilor din organism, înlătură toxinele, luptă cu infecția, combate starea de indispoziție în timpul unei perioade stresante și după aceea, elimină slăbirile de amțeală, echilibrează elementele chimice din sînge și ajută la metabolizarea mai eficientă a hranei. Pentru a stimula punctele splinei (aproximativ 15 secunde).

1. găsiți punctele pipăind cu degetele mai jos de timus, spre sfîrcuri și apoi direct sub sîni. Apoi mutați-le deasupra coastei de mai jos (vezi figura 3) ;
2. loviți cu putere cu cîteva degete timp de aproximativ 15 secunde, inspirînd profund pe nas și expirînd pe gură.

Testarea energetică a stimulării splinei

Deoarece stimularea splinei influențează meridianul acestui organ, puteți folosi atât testul indicator general, cât și testul pentru splină și pancreas, descris în capitolul anterior. Pentru a experimenta efectele stimulării splinei, rugați un prieten să vă testeze energetic atunci când credeți că elementele chimice din sânge se află în dezechilibru, când vă simțiți emotiv, confuz, iritabil, amețit, când vă e rău din cauza foamei sau suferiți de sindrom premenstrual. Dacă testul indică slăbiciune, stimulați splina și faceți testul.

2. Metoda transversală

Această metodă facilitează traversarea energiei din emisfera dreaptă în cea stângă ale creierului². Vă va ajuta :

- să vă simțiți mai echilibrat ;
- să gândiți mai limpede ;
- să vă îmbunătățiți coordonarea ;
- să vă armonizați energiile

Ați putea descoperi importanța deosebită a acestei metode dacă, de exemplu, vă simțiți epuizat fizic sau mental fără vreun motiv aparent, vă simțiți mai degrabă rău decât bine după ce faceți exerciții fizice, deveniți letargic și lipsit de motivație sau vă pierdeți echilibrul când cărați o valiză, o geantă de mină sau duceți în brațe un copil.

Înainte de a începe exercițiul, stimulați-vă punctele K-27, pentru a vă asigura că energiile circulă în direcția corectă. Este la fel de simplu ca mersul pe loc (aproximativ un minut) :

1. stând în picioare, ridicați simultan brațul drept și piciorul stâng (vezi figura 5) ;
2. după ce reveniți în poziția inițială, ridicați brațul stâng și piciorul drept. Dacă nu reușiți să faceți acest lucru, pentru că, de exemplu, sînteți în scaun cu roțile, puteți să ridicați genunchiul la cotul opus sau să vă rotiți partea superioară a torsului, astfel încît brațul să treacă de linia mediană a corpului ;
3. repetați mișcarea, de data aceasta exagerînd ridicarea piciorului și balansarea brațului peste linia mediană spre partea opusă a corpului ;
4. continuați acest marș exagerat cel puțin un minut, apoi inspirați din nou profund pe nas și expirați pe gură.

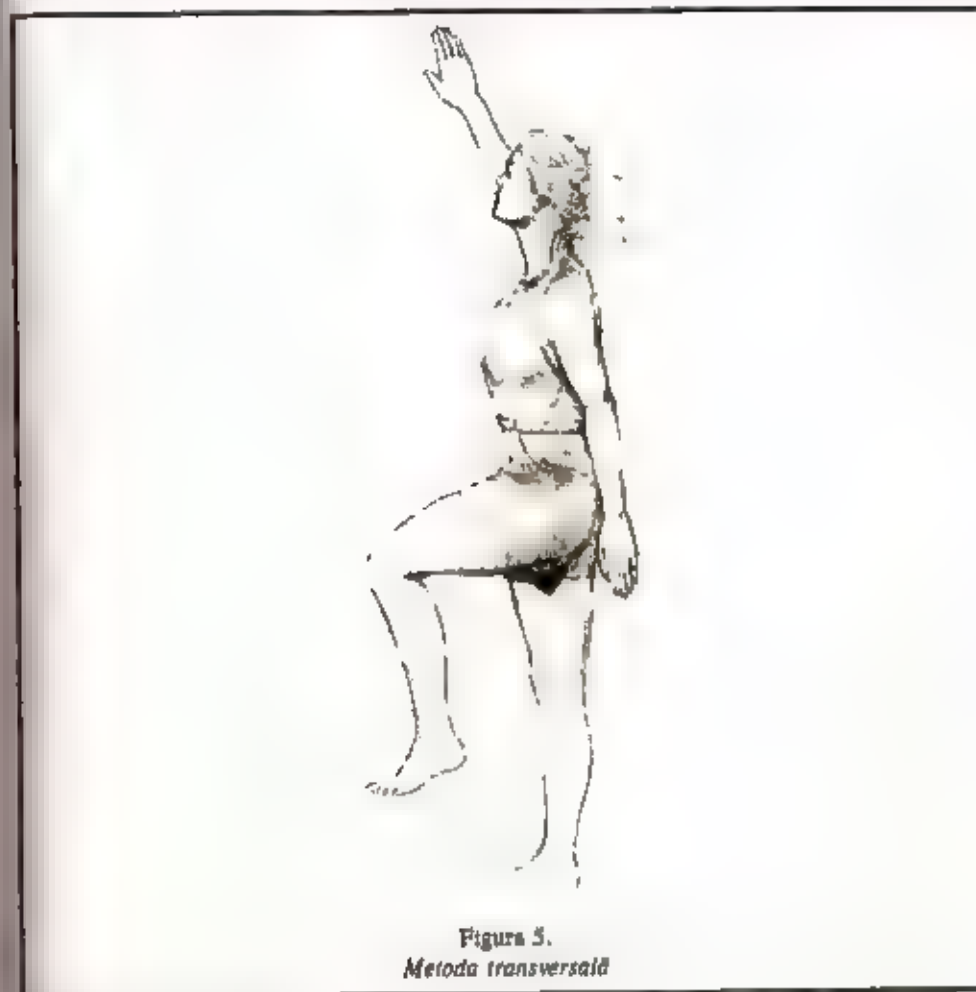


Figura 5.
Metoda transversală

Metoda transversală se bazează pe faptul că emisfera stîngă a creierului trebuie să primească informații părții drepte a corpului, iar emisfera dreaptă părții stîngi a corpului. Dacă energia din emisfera stîngă sau dreaptă nu trece în mod adecvat către partea opusă, nu puteți să accesați și să utilizați întreaga capacitate a creierului sau întreaga inteligență a corpului.

Cînd energia nu poate traversa în cealaltă parte a corpului, își încetinește extrem de mult fluxul. Începe să se miște urmînd ceea ce se numește modelul homolateral – în susul și în josul corpului, în linie dreaptă –, iar capacitatea corpului de a se vindeca se diminuează considerabil. Modelul homolateral este specific copiilor nou-născuți. Energia lor nu are încă un flux transversal – emisfera dreaptă controlează partea dreaptă a corpului, cea stîngă partea stîngă a corpului. Mersul de-a bușilea stabilește direcția care permite energiei să treacă de la fiecare emisferă către partea

opusă a trupului. Acesta este unul dintre motivele pentru care curba de învățare a sugarului crește exponențial cu capacitatea sa de a merge în patru labe, iar copiii care nu merg în patru labe dezvoltă, deseori, probleme de învățare. Modelat după observațiile legate de importanța mersului de-a bușilea al sugarilor, exercițiul acesta ajută întregul sistem să funcționeze mai eficient și contribuie la accelerarea procesului de vindecare.

Evoluția umanității a făcut să ne petrecem o mare parte a timpului mergând în cadență zi de zi (plimbare, alergat și înot). Totuși, din cauza vieții noastre sedentare, deseori nu găsim timpul necesar pentru aceste activități naturale. În plus, uneori, atunci când mergem, nu urmăm modelul transversal. De exemplu, o geantă purtată pe umăr împiedică brațele să se balanseze și străpunge liniile principalului meridian din umăr. Exercițiul acesta vă permite să restabiliți rapid – într-un minut, dacă simțiți destul de echilibrat – modelul transversal. Dacă trebuie să duceți ceva pe umăr, ați putea merge cadențat până la desunație. Dacă acest tip de mers vă obosește în loc să vă energizeze înseamnă, probabil, că energiile sînt blocate într-un model homolateral, incapabile să treacă dintr-o parte a creierului în cealaltă. În acest caz, adoptați încrucișarea homolaterală (pagina 221) și folosiți aceeași metodă înainte de a trece la tehnica transversală.

Chiar și atunci când stați jos, puteți obține câteva dintre beneficiile acestei tehnici. Pozițiile care ajută energiile să treacă în partea cealaltă vă vor părea firești atunci când veți avea nevoie de ele. De exemplu, când vă încrucișați brațele pe piept, motivul nu este neapărat cel de a vă închide față de alte persoane, ci mai degrabă de a vă echilibra energiile. Uneori, oamenii se jonează atunci când observă că brațele le sînt încrucișate, deoarece se tem că limbajul trupului va transmite faptul că sînt timizi sau în defensivă. Experții în limbajul trupului, care ne oferă interpretări standard ale înțelesului pe care îl au anumite poziții, aduc, de fapt, un deserviciu instincțelor noastre naturale. Dimpotrivă, dacă vă aflați în prezența altei persoane ale cărei energii vă dezechilibrează, încrucișarea brațelor vă reconectează propriile energii și vă ajută, de fapt, să vă comportați mai firesc și să fiți mai atent în prezența acelei persoane. Una dintre misiunile muncii mele și ale acestei cărți este de a vă ajuta să vă conectați la adevărul pe care vi-l transmite propriul corp. În următoarele zile, încercați să observați efectele pozițiilor spontane asupra energiei corpului.

Am auzit cu ani în urmă de un exemplu extrem al eficienței metodei transversale, când băatul unei prietene, în vîrstă de 8 ani, se juca cu alți băieți pe un tractor. Fiul prietenei mele a căzut în fața mașinii, care a trecut peste capul lui. Ceilalți băieți au intrat în panică și au schimbat vitezele, punînd din greșeală tractorul în marșarier, acesta trecînd a doua oară peste capul celui căzut. O parte din conținutul craniului a fost, pur și simplu, aruncat afară. Nimeni nu se aștepta să supraviețuiască. Prietena mea știa foarte bine să folosească tehnica descrisă mai sus. L-a dus pe fiul ei cu ambulanța la spital și, fără îndoielă disperată de faptul că privea neputincioasă la rănile cumplite, în timpul drumului către spital s-a tot ridicat brațele și picioarele într-o mișcare transversală. La spital, medicii au fost surprinși să constate că pacientul nu murise pe loc. Familia era catolică și băatului i s-a dat ultima împărtășanie.

În toată perioada cît a fost în comă, prietena mea a continuat să-i aplice metoda transversală fiului ei. Cum băatul n-a murit, medicii l-au operat la cap. Se afla în comă profundă, iar doctorii se îndoiu că-și va reveni vreodată. Prietena mea își petrecea majoritatea timpului la spital, aplicînd metoda pe fiul ei, de cîteva ori pe zi. Era sigură că acest lucru îi menținea creierul în viață. A stat în comă șase luni. Într-o zi, în timp ce mama sa tocmai exersa cu el, s-a trezit și a început să facă exercițiul singur. Nervii săi optici îi fusese distrus, astfel încît era orb, dar funcțiile mentale nu erau afectate. Indiferent care a fost combinația fericită de factori ce au contribuit la însănătoșirea sa extraordinară, pot spune cu siguranță că am văzut de multe ori cum metoda transversală a făcut minuni în multe cazuri de disfuncționalități neurologice mai puțin grave.

Testarea metodei transversale

Faceți cîteva sărituri. Rugați un partener să vă testeze. Probabil că săriturile v-au slăbit. Multe exerciții menite să vă întărească musculatura nu sînt conectate la energii. De exemplu, săriturile împiedică energiile să treacă de la fiecare emisferă a creierului către partea opusă a corpului. Dacă o activitate vă obosește, realizați un exercițiu transversal și faceți din nou testul. Probabil că puterile vi s-au întărit. Unele exerciții pot fi modificate cu scopul de a le armoniza cu energiile dumneavoastră. De exemplu, un tip de săritură care se va armoniza atît cu energiile, cît și cu mușchii corpului începe prin îndepărtarea picioarelor și a mîinilor în lateral. Stringeți-vă picioarele și ridicați mîinile deasupra capului în timp ce săriți. După cîteva astfel de sărituri „inverse”, testați-vă din nou. Ar putea fi util să rugați un prieten să vă facă testul după fiecare program zilnic de exerciții. Dacă acest lucru vă slăbește energiile, utilizați principiile modelului transversal, pentru a găsi o cale de a modifica exercițiul, astfel încît acesta să vă întărească. Sau, și mai simplu, ca măsură de prevedere, utilizați metoda transversală după ce încheiați programul de exerciții fizice.

Cum să vă revigorați după o perioadă stresantă a zilei

Luați o pauză și efectuați un exercițiu energetic care să vă activeze sistemul respirator. De exemplu, *Despărțirea cerului de pămînt* (paginile 235-236) vă ajută să inspirați mai mult oxigen și să expirați mai mult dioxid de carbon, vă întinde corpul astfel încît energia să poată circula mai liber prin el și elimină blocajele, eliberînd energia captivă. De asemenea, o metodă eficientă pentru astfel de probleme este cea a triplei stimulări (pagina 72) sau, mai ales dacă aveți probleme cu asimilarea informațiilor, poziția Wayne Cook (prezentată în continuare).

3. Poziția Wayne Cook

Eu folosesc poziția Wayne Cook atunci când sînt copleșit de probleme, panicat, cînd nu pot să clarific o situație, să-mi pun viața în ordine, cînd trebuie să mă confrunt cu cineva sau sînt supărat după ce m-am certat cu o persoană. Această tehnică este denumită astfel în onoarea lui Wayne Cook, un cercetător revoluționar al cîmpurilor de forță bioenergetice, care a inventat metoda modificată de mine și prezentată în această carte. Vă poate ajuta să vă puneți ordine în probleme, să înțelegeți mai bine lumea în care trăiți sau, pur și simplu, să faceți un pas înainte. Chiar și atunci cînd supărarea este atât de intensă, încît nu sînteți capabil să vă opriți din plîns, cînd vă răsuși sau țipați la alții, sînteți cufundat în disperare sau simțiți că ați depășit limita epuizării, această poziție va ajuta la eliminarea hormonilor stresului din organism. Veți începe să vă calmați și să vă relaxați aproape imediat. Poziția Wayne Cook vă ajută:

- să descurcați haosul interior;
- să fiți mai optimist;
- să vă puteți concentra mai eficient;
- să gândiți mai limpede;
- să învățați cu mai mult spor.

Pentru a realiza poziția Wayne Cook, așezați-vă pe un scaun, ținînd spatele drept (aproximativ două minute):

1. puneți piciorul drept peste genunchiul stîng. Apucați cu mîna stîngă glezna dreaptă, iar cu mîna dreaptă degetele piciorului drept (vezi figura 6a);
2. inspirați încet, pe nas, simțind în acest timp cum corpul se înalță. În același timp, trageți piciorul către dumneavoastră, întinzîndu-l. În timp ce expirați încet, pe gură, relaxați-vă corpul. Repetați mișcarea de patru-cinci ori;
3. schimbați picioarele. Așezați piciorul stîng peste genunchiul drept. Apucați cu mîna dreaptă glezna stîngă, iar cu mîna stîngă degetele piciorului stîng. Respirați în același mod;
4. îndepărtați picioarele și uniți vîrfurile degetelor de la mîini, astfel încît să formeze o piramidă (vezi figura 6b). Așezați degetele mari pe „al treilea ochi”, chiar deasupra rădăcinii nasului. Inspirați încet pe nări. Apoi expirați pe gură, permițînd degetelor mari să se separe ușor pe frunte, trăgînd pielea;
5. readuceți degetele mari în dreptul celui de-al treilea ochi. Încet, duceți mîinile în față, împreunîndu-le ca pentru rugăciune, în timp ce respirați adînc. Lăsați-vă învăluit de propria respirație.

Wayne Cook a demonstrat eficiența acestei tehnici în tratarea dislexiei și a bîlbîielii. Procedura are rolul de a conecta circuitul energetic într-o manieră care

permite o circulație fluentă prin întregul organism. Stresul face ca partea reptiliană a creierului să o domine pe cea frontală. Porțiunea care controlează rațiunea este anihilată. Cu mult înainte de dezvoltarea creierului anterior, sistemul nervos autonom a fost cel care i-a menținut pe predecesorii noștri în viață. Reacțiile erau automate, spontane. Așa și trebuia. Totuși, conștientizarea dintre sistemul nervos autonom și creierul anterior nu reprezintă una dintre realizările cele mai spectaculoase ale naturii. Poziția Wayne Cook ajută la armonizarea energiilor care circulă între ele. De asemenea, vă poate ajuta într-o mulțime de probleme psihologice, cum ar fi confuzia, obsesiile, compulsivitatea, lipsa de organizare, depresia și mînia exagerată. Poziția Wayne Cook întărește unitatea energetică a corpului, făcîndu-l mai puțin vulnerabil la influențele din afară, cum ar fi poluarea și energiile toxice din mediul înconjurător.

Cînd energiile sînt haotice, vorbim dezlînat. Deseori, cel ce ne ascultă nu primește informațiile pe care încercăm să le transmitem deoarece ele sînt prinse în haosul energetic. Energiile unui vorbitor pot să adoarmă auditoriul ori să îi capteze atenția. Impactul energetic este imediat și, de obicei, nu e conștientizat de ascultător. Dacă le-ați aplica testul energetic membrilor unui auditoriu atunci cînd energiile vorbitorului sînt dezorganizate, v-ați da seama că și cel care ascultă are rezultate slabe la test. Energia haotică este molipsitoare. La fel de contagioasă este și energia clară și concentrată a unei persoane.

De exemplu, ați trecut vreodată prin experiența de a merge la teatru pentru a vedea o piesă pe care ați apreciat-o atât de mult, încît ați încercat să convingeți o altă persoană să meargă cu dumneavoastră a doua zi pentru a o revedea? Totuși, în a doua seară, piesa nu v-a mai impresionat atât de tare. În primul spectacol, actorii au vorbit fluent și adecvat. În al doilea spectacol, din anumite motive, deseori din cauza combinației dintre stres și oboseală excesivă, energiile actorilor erau dezorganizate. Aplicarea tehnicii Wayne Cook le-ar fi fost de ajutor actorilor în a doua reprezentație.

Datorită faptului că locuiesc lîngă un teatru, am demonstrat deseori cum energiile dezorganizate pot face ca actorii să-și piardă spectatorii și i-am învățat pe mulți cum să utilizeze poziția Wayne Cook pentru a-și ordona energiile înainte de un spectacol. Contează foarte mult. Chiar dacă nu sînteți actor, cu siguranță aveți nevoie în viața dumneavoastră de această tehnică. Folosiți-o și veți deveni, printre altele, un ascultător sau un spectator mai bun. Așa cum vă va spune orice muzician, actor sau comic, un public receptiv naște actori mari. Dacă aveți o relație cu un partener ce nu vă ascultă sau aveți dificultăți în a spune exact ce gândiți, această poziție este o tehnică excelentă pe care o puteți folosi înainte de o confruntare sau o discuție importantă.

Dacă faceți parte dintr-un consiliu de administrație sau din alt comitet, unde nu vă simțiți în largul dumneavoastră practicînd poziția Wayne Cook, dar simțiți nevoia să vă limpeziți mintea, vă puteți încrucișa brațele, genunchii, gleznele și/sau încheieturile mîinilor. Respirați încet. Această poziție vă va aduce măcar o parte dintre beneficiile tehnicii Wayne Cook.



Figura 6.
Poziția Wayne Cook

Testarea poziției Wayne Cook

Dacă vă simțiți obosiți în timp ce citiți sau aveți dificultăți de înțelegere a cuvintelor, atunci energiile vor da rezultate slabe la test. Acest lucru se întâmplă deoarece creierul recunoaște oboseala și, în înțelegerea sa, încearcă să vă încetinească ritmul activității. Una dintre modalitățile sale de a vă determina să vă odihniți este să vă împiedice să înțelegeți materialul pe care-l lecturați. Energiile se dezorganizează, astfel că vă va fi greu să citiți, să deslușiți sensul informațiilor noi sau să îndepliniți sarcini coerente.

Folosiți poziția Wayne Cook atunci când aveți probleme cu lectura sau de concentrare și apoi faceți din nou testul. De fapt, citiți un rând de la dreapta la stînga (citiți cuvintele invers - „invers cuvintele citiți”) Faceți testul energetic. Dacă energiile sînt haotice sau inversate, cititul invers vă întărește, pe cînd cititul normal vă slăbește puterile. El ca și atunci cînd mersul invers vă poate întări în cazul în care sînteți epuizat (pagina 75).

4. Întinderea coroanei

Energia se acumulează în mod natural în partea superioară a capului, dar poate stagna dacă nu circulă prin chakra coroanei, stația energetică din vârful capului. Întinderea coroanei eliberează această energie. Limpește rețelele minții și calmează sistemul nervos. De asemenea, înlătură durerea de cap sau pe cea de stomac, provocată de stres. *Întinderea coroanei*:

- decongestionează creierul;
- revigorează mintea,
- deschide chakra coroanei către o inspirație superioară.

Chakra coroanei este o poartă deschisă către energiile superioare ale cosmosului. Fluidul amniotic spiritual care îl învelește și îl susține pe fiecare dintre noi. De-a lungul timpului, mulți oameni mi-au mărturisit că *Întinderea coroanei* le-a ajutat intelectul hiperactiv să se adapteze la surse de informații transcendente. *Întinderea coroanei* vă limpezește mintea, făcînd loc energiei, care se mișcă mai liber prin craniu. Vă amintește să vă aventurați pe tărîmul chakrei coroanei, care vă guvernează spiritualitatea.

Dimi ce în ce mai mulți oameni abia așteaptă să primească inspirație și îndrumare și să se simtă pe deplin conectați la natură, la Dumnezeu sau la orice presupune o spiritualitate superioară.

În timp ce stimulați coroana, inspirați adînc pe nas și expirați pe gură (aproximativ 15 secunde):

1. așezați degetele mari pe timpic. Îndoțiți celelalte degete și așezați-le cu vîrfurile chiar deasupra, între sprîncene (vezi figura 7a);

2. presind ușor și încet, depărtați-vă degetele, astfel încât să întindeți pielea de deasupra sprincenelor;
3. zăboviți puțin cu virful degetelor în centrul frunții și apoi repetați mișcarea;
4. rămâneți o clipă cu degetele la rădăcina părului și repetați mișcarea;
5. continuați această mișcare, cu degetele îndoite, împingând fiecare dintre următoarele zone.
 - a) degetele în virful capului, cele mici la rădăcina părului. Împingeți în jos ușor și depărtați-vă mințile una de alta, ca și cum v-ați despărți capul în două (vezi figura 7b);
 - b) cu degetele plasate în centrul capului, împingeți din nou în jos, depărtându-vă mințile una de alta;
 - c) cu degetele pe ceafă, efectuați aceeași mișcare de întindere. Repetați aceste întinderi de mai multe ori.

Testarea întinderii coroanei

Testați chakra coroanei atingând cu o mână orice punct din virful capului și rugând un partener să vă facă testul energetic la cealaltă mână. Probabil că veți avea rezultate slabe atunci când vă doare capul. Folosiți metoda *Întinderii coroanei* și apoi faceți din nou testul.

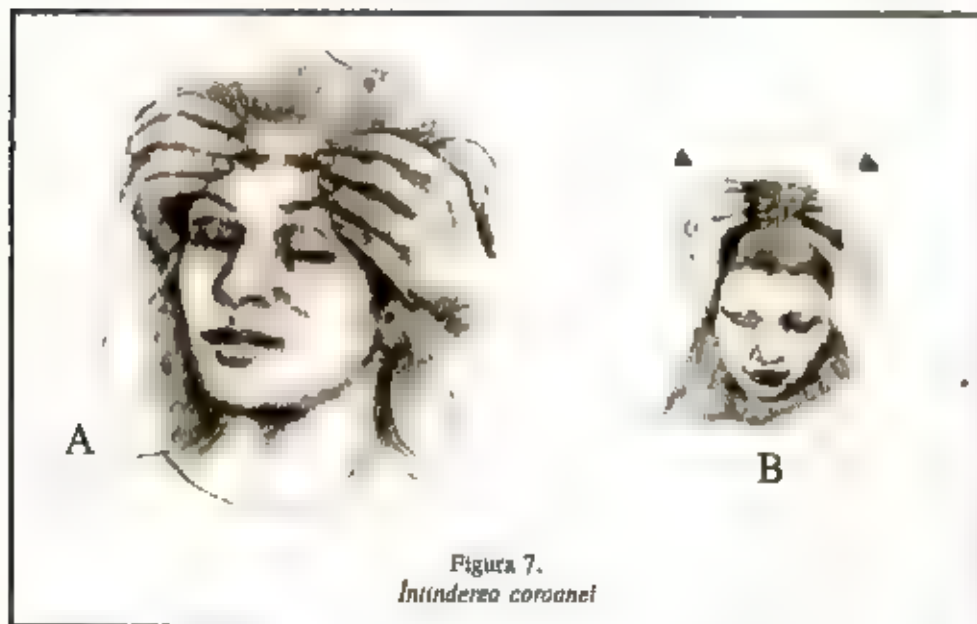


Figura 7.
Întinderea coroanei

5. Curățarea coloanei vertebrale

Dacă vă treziți obosit, curățarea coloanei vertebrale vă va reîmprospăta din punct de vedere energetic; dacă vă simțiți rău seara, vă va relaxa. Stimularea coloanei vertebrale lucrează împreună cu sistemul limfatic. Limfa este pompată cu fiecare mișcare pe care o faceți. De asemenea, o puteți stimula prin masarea punctelor reflexogene neurolimfatice. Localizate mai ales pe piept și spate, aceste puncte reglează circuitul energiei către sistemul limfatic. Când punctele reflexogene neurolimfatice se blochează, fiecare sistem din organism are de suferit. Stimularea coloanei vertebrale:

- vă energizează;
- trimite toxinele în sistemele de eliminare a reziduurilor organismului;
- elimină energiile stagnante din corp.

Punctele reflexogene neurolimfatice blocate sînt dureroase la atingere. Din acest motiv, nu este greu să le localizați. Există atît de multe astfel de puncte și ele sînt atît de aproape unul de celălalt, încît nu le veți rata. Masarea lor este o modalitate de a le debloca și de a permite energiei să circule din nou. Este o metodă plăcută de aplicat împreună cu un prieten (aproximativ un minut, dar s-ar putea să implorați „Nu te opri!”):

1. așezați-vă cu fața în jos sau stați în picioare la o distanță de un metru, un metru și jumătate de un perete, sprijinindu-vă de el cu mințile. Această poziție ține corpul nemişcat în timp ce prietenul vă masează spatele;
2. rugați-vă partenerul să maseze punctele aflate pe ambele părți ale coloanei vertebrale, folosind degetele mari sau mijlocii și lăsîndu-se cu toată greutatea corpului, pentru a apăsa mai tare. Masați de la gît în jos, pînă la osul sacral (vezi figura 8);
3. rugați partenerul să maseze adînciturile dintre vertebre, insistînd pe fiecare punct. Rămînînd cel puțin cinci secunde la fiecare punct în parte, partenerul masează pielea în jos și în sus sau printr-o mișcare circulară, apăsînd tare;
4. odată ajuns la osul sacral, partenerul poate să repete masajul ori să îl încheie, împingînd energiile în josul corpului. Începînd cu umorii, cu palma deschisă, partenerul coboară către picioare și tălpi, de două-trei ori;
5. nu vă temeți că a fost ratat vreun punct. Fiecare meridian va fi acoperit doar prin simpla apăsare a fiecărei adîncituri. În loc să țineți mîntre căror puncte este asociat fiecare meridian, mai simplu ar fi să îi cereți partenerului să insiste asupra fiecărui punct pe care îi simțiți dureros.

Dacă treceți printr-un stres fizic sau emoțional intens ori dacă ați fost expuși la toxinele din mediul înconjurător, metoda stimulării coloanei vertebrale va elibera sistemul limfatic.

Cunoașteți limfa sub forma fluidului transparent care iese dintr-o tăietură. Ea are rolul de a îndepărta substanțele străine din corp. Limfa joacă un rol-cheie în sistemul imunitar, ajutându-l să lupte împotriva diferitelor boli, de la răceală pînă la cancer. Creează anticorpi și produce o pătrune dintre celulele albe ale singelui.

Sistemul limfatic a mai fost numit al doilea sistem circulator al organismului. Singele este pompat în corp de inimă, iar limfa prin mișcare și masaj. Limfocitele sînt celulele albe, specializate ale singelui, produse de noduli limfatici care se găsesc la gît, subsuori, abdomen și testicule. Sistemul limfatic mai transportă către celule proteine, hormoni și grăsimi și elimină țesuturi moarte sau alte reziduuri din organism. Există în corp de două ori mai multe vase limfatice decît vase sangvine.

Stimularea coloanei vertebrale nu ajută doar la curățarea sistemului limfatic, ci stimulează și fluidul cerebrospinal, limpezindu-vă mintea. Încercăm o rebalansare rapidă și, dintre toate tehnicile pe care le-am învățat, aceasta oferă cele mai multe beneficii cu cel mai puțin efort în cele mai multe situații. Poate împiedica, de exemplu, apariția unei răceli. O recomand mereu cuplurilor, atît ca un mod de îngrijire afectuoasă reciprocă, cît și ca o modalitate de îndepărtare a problemelor. Dacă sunteți cît un schimb de cuvinte se îndreaptă către o ceartă, spuneți-i partenerului, pe un ton cît se poate de drăgăstos: „Treci la perete!”, și masați-i cu fermitate punctele reflexogene neurolimfatice. Această tehnică simplă reduce imediat stresul acumulat și duce la evitarea reacțiilor emoționale exagerate.

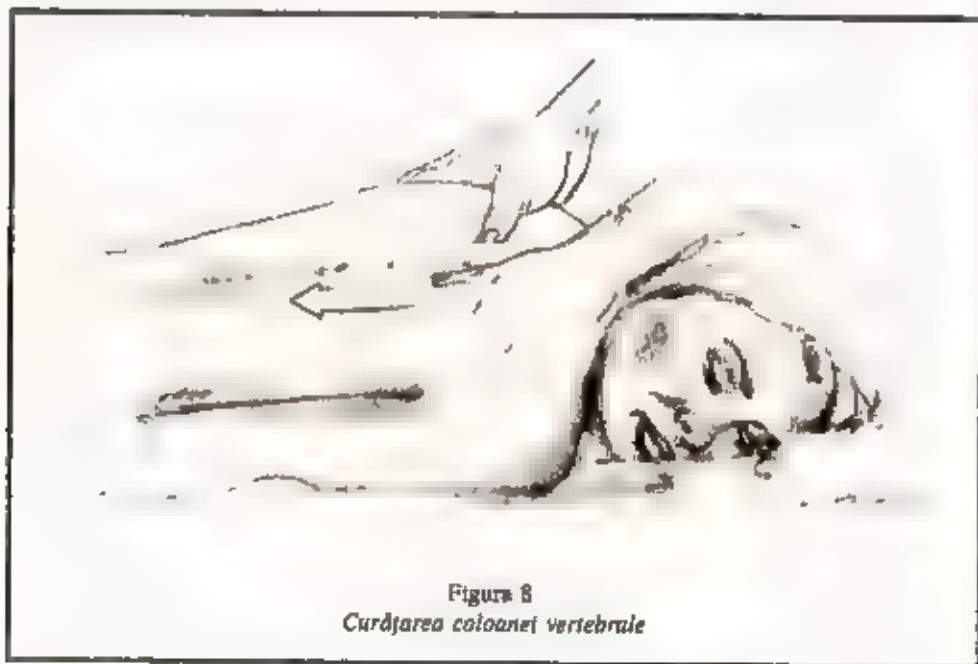


Figura 8
Curățarea coloanei vertebrale

Curățarea coloanei vertebrale fără partener

Dacă nu găsiți pe cineva care să vă masajeze punctele reflexogene neurolimfatice de pe spate, încercați singur să masați punctele la care ajungeți (figura 9). Puteți stimula multe puncte de pe umeri sau din jurul taliei, apăsînd singuri adînciturile. Acolo unde există sensibilitate, masați aceste puncte timp de cîteva secunde. Deși sensibilitatea nu va dispărea imediat, măcar ați deblocat energiile. Masajul neurolimfatic e recomandat să fie realizat zilnic. Veți simți diferența. De asemenea, puteți face testul energetic înainte și după fiecare dintre aceste proceduri, pentru a vă demonstra dumneavoastră înșivă eficiența lor.

6. Închiderea

Cînd vă simțiți trist sau vulnerabil, meridianul central, canalul energetic care vă controlează sistemul nervos, poate fi ca un radioreceptor ce canalizează glandurile și energiile negative ale celorlalți oameni spre dumneavoastră. Este ca și cum ați fi deschis și expus la ele. Meridianul central funcționează ca un fermoar situat între osul pubian și buza inferioară și vă puteți utiliza energiile electromagnetice și cele mai subtile din mîini pentru „a-l închide”. Presarea meridianului central cu ajutorul mîinilor atrage energia de-a lungul său. Închiderea vă va ajuta:

- să vă simțiți mai încrezător în forțele proprii și mai optimist;
- să gândiți mai limpede;
- să vă stimulați forțele interioare;
- să vă protejați de energiile negative care vă înconjoară.

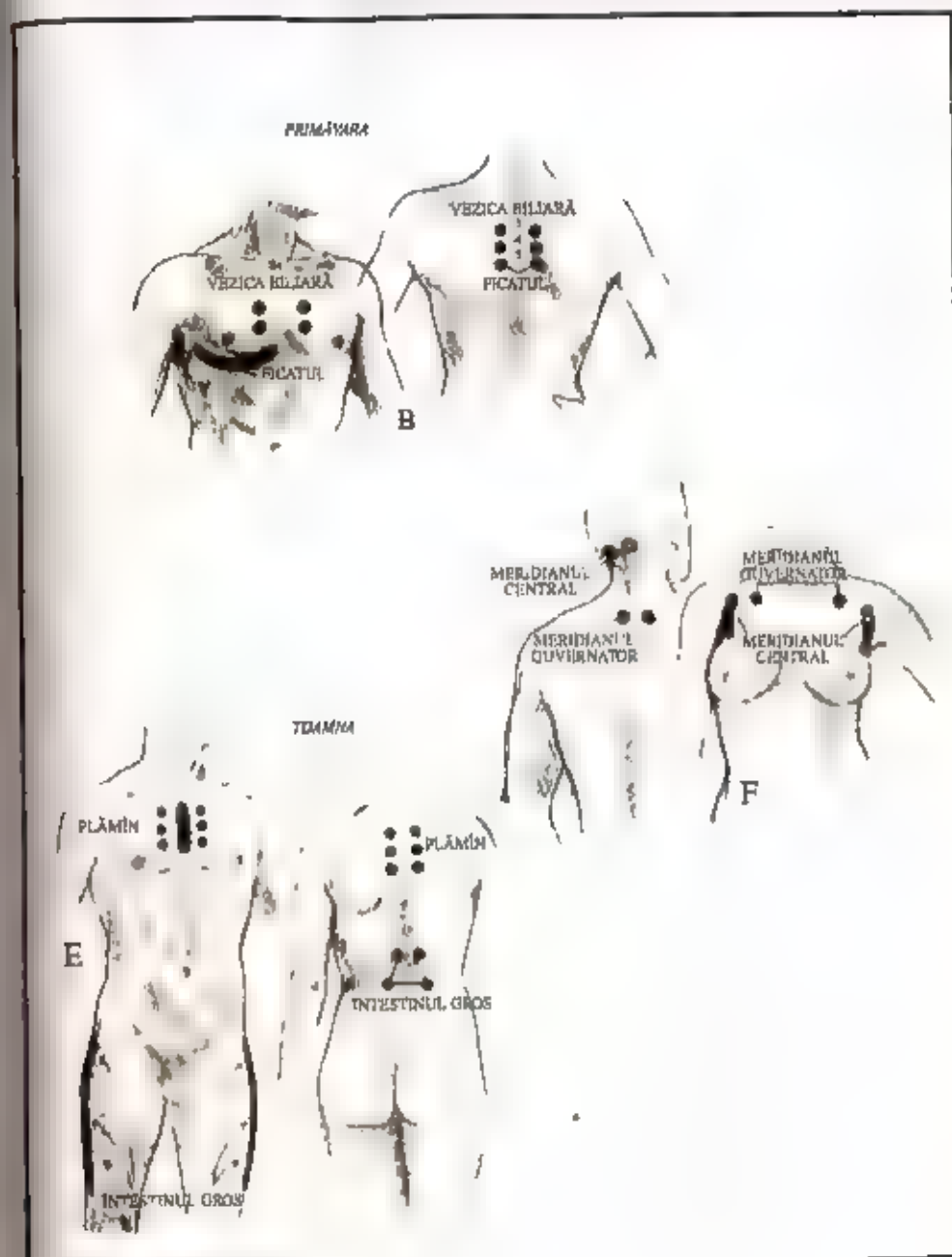
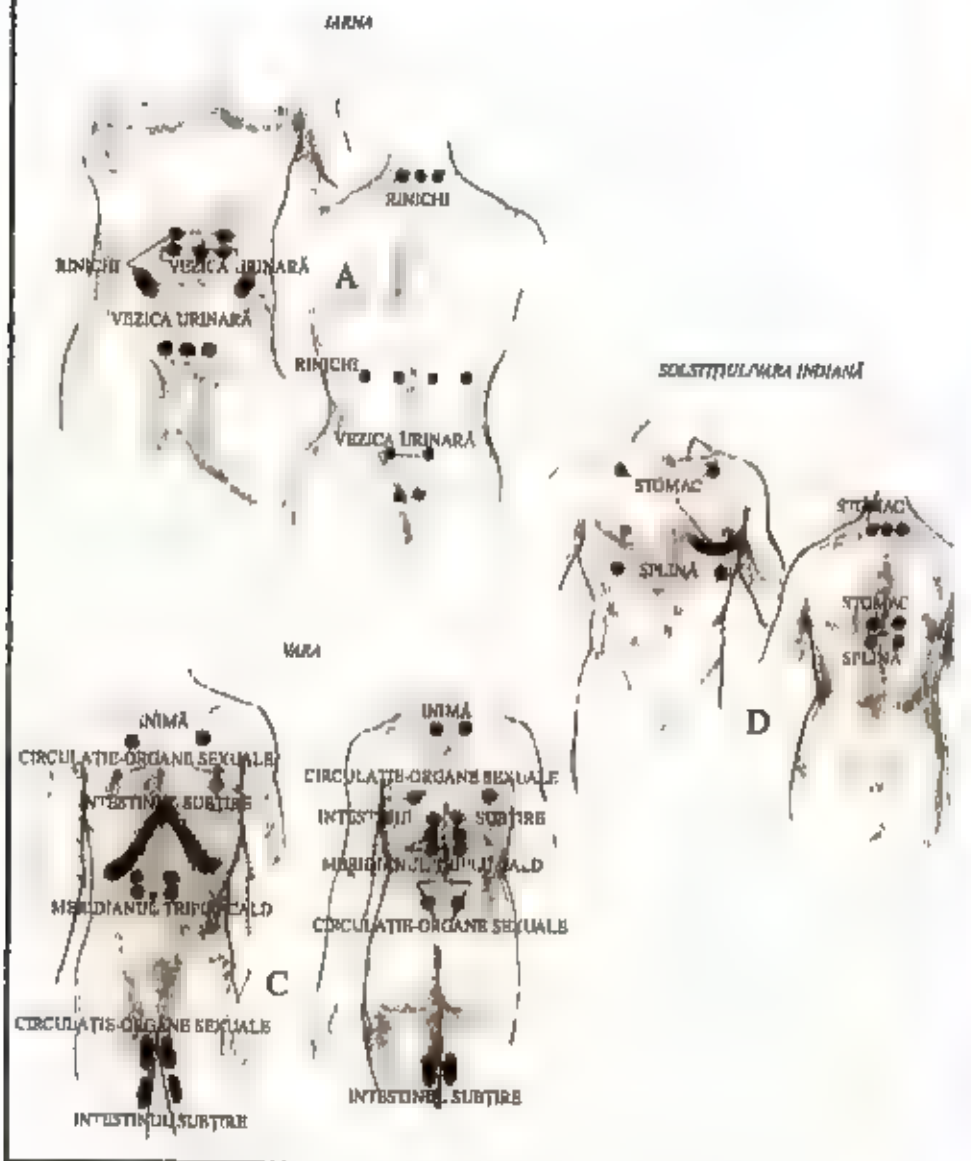
Pentru a folosi metoda (20 de secunde).

1. stimulați cu putere punctele K-27, pentru a vă asigura că energia din meridiane se deplasează în direcția corectă;
2. așezați o mînă pe extremitatea de jos a meridianului central, aflată pe osul pubian (vezi figura 10, pagina 106);
3. respirați adînc, în timp ce mișcați mîna în sus, către centrul corpului, spre buza inferioară. Repetați mișcarea de trei ori.

Aceasta este direcția firească în care circulă energia din meridianul central. Prin urmarea ei în acest mod, vă întăriți meridianul, iar dumneavoastră vă întărește pe voi. Puteți închide meridianul central ori de cîte ori simțiți nevoia. Amîntiți-vă să respirați adînc în timp ce aplicați metoda și veți simți că vă concentrați mai bine, dețineți controlul și sînteți în putere. Energiile mîinilor vindecătorului emană o forță electromagnetică, iar urmărirea meridianului cu propria mînă deplasează energia din ei.

Figura 9.

Punctele reflexogene neurolimfatice



Meridianul central este foarte sensibil atât la gândurile și sentimentele altor oameni, cât și la ale dumneavoastră. De asemenea, influențează nemijlocit fiecare chakră. Când vă simțiți bine este ca și cum acest „fermoar” e tras până sus și astfel simțiți protejat.

Îmi place să demonstrez în fața unui public modul tangibil în care energiile oamenilor se influențează reciproc, stabilind mai întâi printr-un test energetic că meridianul central al unui voluntar este puternic. Apoi, rog participanții să se gîndească la ceva negativ. Aproape întotdeauna, testul energetic va demonstra că acest lucru slăbește meridianul central al voluntarului. După aceea, aplic metoda închiderii și „il blochez mental”, în timp ce publicul nu numai că gîndește negativ, ci mai și trimite energii negative către voluntar. Totuși, testul energetic va arăta aproape întotdeauna că meridianul central al persoanei rămîne puternic, chiar dacă le recomand celor de față să „facă tot posibilul”. Închiderea vă poate ajuta să vă concentrați atunci cînd simțiți în conflict cu altă persoană, scăzînd astfel șansele ca atitudinea sa negativă să vă epuizeze energiile. Mulți oameni mi-au spus că metoda închiderii i-a ajutat să poată comunica ușor cu șeful, cu un părinte mai dificil, cu un copil furios sau cu un fost partener și să rămîină, în același timp, siguri pe propriile convingeri.

Datorită faptului că meridianul central este conectat la gândurile și sentimentele pe care le aveți, el reacționează și la hipnoză sau autohipnoză. O modalitate eficientă de a înmulți afirmații precum „Am mîntea împedecă, sînt concentrat și bine organizat” este de a spune aceste cuvinte în timp ce urmăriți traseul meridianului central, imaginîndu-vă că le închideți în fiecare celulă a corpului. De fapt, după ce ați închis meridianul principal, faptul că vă imaginați că ați tras fermoarul pînă la capăt și că acesta nu se va mai deschide va prelunge efectele tehnicii.

Testarea metodei închiderii

Gîndurile pozitive întăresc curgerea energiilor. Gîndurile negative le slăbesc fluxul.

1. gîndiți-vă la ceva pozitiv și rugați pe cineva să vă testeze;
2. refăceți testul după ce ați nutrit gînduri negative;
3. rugați un partener să gîndească negativ și apoi să vă facă din nou testul. Probabil că gîndurile partenerului v-au slăbit meridianul central;
4. rugați-vă partenerul să își mențină gîndurile negative, însă, de data aceasta, aplicați în tot acest timp metoda închiderii. Testați din nou pentru a vedea dacă metoda v-a protejat cîmpul energetic de influența gîndurilor negative ale partenerului;
5. încheiați prin eliberarea cîmpului de gîndurile negative și, împreună cu partenerul, aplicați metoda închiderii de două-trei ori, respirînd adînc.

Exerciții energetice zilnice

Așa cum luați vitamine în fiecare dimineață pentru a vă suplimenta regimul alimentar, aceste șase „vitamine energetice” vă vor face mai sănătos, mai vibrant și mai rezistent la boală și la stres. Combinați aceste tehnici într-un program energetic zilnic de cinci minute (nu este nevoie să le aplicați de fiecare dată testul energetic) și vă veți menține astfel energiile deblocate. Amintiți-vă să respirați profund și conștient la fiecare activitate, inspirînd pe nas și expirînd pe gură.

1. metoda triplei stimulări;
2. metoda transversală;
3. poziția Wayne Cook;
4. închiderea coroanei;
5. punctele neurolimfatice;
6. metoda închiderii.

Programul energetic zilnic

Unele tehnici vor avea o influență mai mare asupra dumneavoastră decît altele, însă combinate vă vor întări și vă vor echilibra cîmpul energetic. Veți observa îmbunătățiri treptate ale rezistenței, vitalității și sănătății în general. Pe măsură ce veți citi această carte, veți adăuga noi tehnici programului zilnic. S-ar putea ca, în timp, să realizați că, ținînd cont de modul în care vă simțiți sau cum va ieși testul energetic, una sau mai multe dintre aceste tehnici nu sînt necesare rutinei personale, însă pentru moment vă sugerez să experimentați toate metodele.

Ce dovezi există că programul energetic zilnic vă va ajuta? În afara experienței mele cu mii de clienți și participanți la cursuri, un număr mare de studii arată că aceste tehnici pot să vă îmbunătățească performanțele și să reducă starea de anxietate. Kineziologia educațională reprezintă o abordare specializată care a introdus multe tehnici de kineziologie aplicată și *Touch for Health* în contexte educaționale, iar practicanții acestora au avut deseori feedbackuri pozitive la intervențiile făcute. O serie de studii la scară mică și mare, realizate în instituții școlare din multe țări, cum ar fi Statele Unite, Canada, Israel și Australia, au demonstrat faptul că există îmbunătățiri, uneori spectaculoase, ale unor abilități cum ar fi concentrarea, capacitatea de organizare, productivitatea, lectura, ortografia, scrierea, matematica, exprimarea, conștiința de sine și încrederea⁷. De exemplu, un grup de studenți în primul an la asistență medicală au învățat un program zilnic de șase minute, folosind tehnici similare sau identice cu metoda transversală, masajul punctelor K-27 și poziția Wayne Cook. După cîteva săptămîni de practică, s-au demonstrat o reducere cu 69,5%

a anxietății raportate și o creștere cu 18,7% a performanței la testarea abilităților, spre deosebire de subiecții din grupul de control².

Cum să vă convingeți copiii să se dea jos din pat dimineața

Printre cele mai mari provocări inventate de natură se numără trezirea copiilor și pregătirea lor pentru școală. Primul pas ar fi să îi convingeți să se dea jos din pat. Iată niște indicații care vă pot fi de folos. Ele vă pot ajuta și pe dumneavoastră să vă treziți mai ușor. Experimentați întâi pe propria persoană și apoi arătați-le și copilor. În timp ce încă mai stați în pat (aproximativ un minut):

1. trageți-vă de urechi, întinzând ușor lobii în jos. Acest gest stimulează punctele de acupunctură, rezervoare electromagnetice minuscule de pe piele, care vor fi receptive la energiile unei noi zile;
2. întindeți-vă picioarele și brațele, respirând profund de trei ori;
3. aplicați metoda triplei stimulări (pagina 72).

Reprogramarea reacției la stres

Stresul are un impact imediat asupra fiecăruia dintre sistemele organismului. Efectele sale sînt cumulative, iar învățarea modului în care puteți gestiona mai bine reacțiile corpului la stres reprezintă unul dintre cei mai importanți pași pentru a vă menține o stare de sănătate optimă. O tehnică energetică simplă, dar foarte eficientă de blocare a reacției la stres poate fi reprogramarea modului în care organismul răspunde la factorii de stres. Datorită faptului că instinctele primare au fost fixate în noi cu milioane de ani în urmă, corpul nostru reacționează la presiunile vieții civilizate ca și cum ar reprezenta pericole din junglă.

Încercați un experiment simplu. Rugați un prieten să vă facă testul energetic. Dacă aveți rezultate slabe, loviți ușor sau masați punctele K-27 și aplicați metoda transversală pentru a vă reface energia. Apoi, gândiți-vă la ceva stresant. Testați-vă din nou, în timp ce mențineți imaginea situației stresante în minte. Veți descoperi că efectul stresului asupra energiei corpului sînt imediate și automate. Bazindu-mă pe faptul că mii de cursanți ai mei au realizat acest experiment, pot spune cu siguranță că, doar prin imaginarea unei anumite situații tensionate, energia vă părăsește mușchii. Puneți-vă degetele pe frunte, respirați adînc și energia se va reface.

Circuitul reacției în cazuri de urgență

Mulți dintre noi se lasă prinși în următorul cerc vicios. Stresul din viața de zi cu zi declanșează în centru primitiv al creierului o reacție în caz de urgență, peste 80% din sînge părăsește creierul anterior, substanțele chimice care determină stresul intră în fluxul sanguin, sîntem copleșit de emoțiile reacției inițiale la stres și trăim o altă zi din viața civilizată modernă cu biochimia unui strămoș îndepărtat aflat în pericol de moarte. Încercăm din răspuțeri să ne adaptăm mediului complex care cauzează stresul, folosind doar părțile cele mai primitive ale creierului. Abilitățile noastre cognitive dezvoltate recent sînt anihilate. Percepțiile ne sînt distorsionate. Capacitatea de a reacționa creativ este pe cale de dispariție.

Sindromul de stres posttraumatic este o dovadă vie a acestui circuit. Un sunet, o imagine, o impresie sau un miros nevinovat activează o reacție puternică de stres, iar corpul reîntrește o situație de amenințare copleșitoare. Într-o formă mai blîndă, cu toții avem de-a face cu stresul și tensiunea, care ne declanșează în mod firesc reacția de tip „luptă sau fugă”, ne încîtușează în realitatea limitată a centrilor instinctuali ai creierului, trimite hormoni ai reacției la stres prin corp și ne provoacă o stare exagerată de frică, anxietate, furie sau agresivitate, neadecvată situației.

Cînd avem de-a face cu situații extrem de stresante, nu sîntem programați biologic să meditam asupra problemelor apărute. Creierul anterior nu este creat în așa fel încît să ne salveze de la un pericol iminent; structura creierului reptilian este mult mai bine organizată să producă reacții de apărare rapide și eficiente, însă nu face diferența între un pericol fizic, o ceartă între parteneri, tensiunea de la serviciu și neenumărate alte stări zilnice de nervozitate. Cînd reacția de criză s-a declanșat în mod inoportun, nu numai că nu vă ajută să supraviețuiți, ci vă dă peste cap sănătatea și liniștea interioară.

Ce puteți face

Vă puteți reprograma sistemul nervos autonom pentru a nu mai declanșa reacții de criză la stresul zilnic. Antrenîndu-vă sistemul nervos să mențină sîngele în creierul anterior, veți reuși să gândiți limpede și să reacționați eficient, chiar și în situațiile de presiune continuă ale vieții.

Menținerea unei amintiri stresante în minte în timp ce atingeți anumite puncte de pe cap, numite puncte neurovasculare de menținere, condiționează centrul creierului primitiv să aibă o reacție controlată, și nu de urgență la această amintire. Prin resetarea sistemului nervos în acest mod, ciclul răspunsului la stres nu mai este activat atunci cînd se rememorează împlinirea. Dacă procedați în același fel cu cît mai multe amintiri, efectul va începe să se generalizeze, atît pentru alte amintiri, cît și pentru factorii de stres din prezent. Această tehnică simplă vă ajută, pe de o parte, să vă restabiliți pacea interioară prin faptul că vă protejează de declanșarea neadecvată a ciclului reacției la stres, iar pe de altă parte, vă ajută să vă mențineți și chiar să vă ameliorați starea de sănătate.

Reacțiile la stres sînt de natură fizică. Cînd sînteți disperat sau „o luați razna” din punct de vedere emoțional, acest lucru are legătură mai mult cu fiziologia decît cu psihologia. Doar prin acest fapt veți sunți mai multă compasiune pentru dumneavoastră și pentru alții. Un alt lucru minunat în ceea ce privește punctele neurovasculare este că nu trebuie să vă forțați să gândiți optimist. De fapt, e chiar mai bine să vă lăsați condus de sentimente profunde de nemulțumire în timp ce presăți punctele. Pe măsură ce sîngele se întoarce în creierul anterior, vă veți simți eliberat de stres. În același timp vă veți reconstrui reacțiile. Apăsarea punctelor neurovasculare produce, de asemenea, o reglare a creierului, astfel că simptome cum ar fi durerile cronice de cap, durerile de ceafă sau tensiunea mandibulară se vor diminua imediat.

Punctele neurovasculare sînt situate în zone diferite ale capului, precum și în alte zone de pe corp. Ele influențează circulația sîngelui. Apăsînd ușor anumite puncte neurovasculare, timp de trei-cinci minute, puteți accelera circulația sîngelui în zonele corpului afectate de aceste puncte. Două puncte neurovasculare, numite proeminențe frontale – umflăturile de pe frunte, chiar deasupra ochilor – influențează circulația sîngelui prin tot corpul (vezi desenul din centrul figurii 36). Ele sînt importante mai ales pentru că, prin presarea acestor puncte cînd sînteți stresat, energia din vîrfurile degetelor împiedică sîngele să iasă din creierul anterior. În plus, ea poate trimite sîngele înapoi în creierul anterior chiar și atunci cînd „vă pierdeți cu firea”. Dacă nu puteți localiza proeminențele de pe frunte, găsiți punctele aflate cam la 2,5 cm deasupra sprîncenelor.

De fapt, cunoaștem în mod instinctiv aceste puncte. Cînd sîntem șocați, mina se duce în mod firesc către frunte, însoțită deseori de exclamația „O, Dumnezeu!” Acesta este motivul pentru care eu am denumit punctele „O, Dumnezeu!” Datorită faptului că ele sînt ușor ridicate la majoritatea oamenilor, se mai numesc și proeminențe frontale. Data viitoare cînd trăiți o stare de șoc și vă simțiți copleșit sau profund emoționat, procedați în felul următor (trei-cinci minute)

1. atingeți ușor fruntea cu vîrfurile degetelor, acoperind proeminențele frontale, adică punctele „O, Dumnezeu!”;
2. puneți degetele mari pe temple, chiar lângă ochi, respirînd adînc;
3. pe măsură ce sîngele se întoarce în creierul anterior în următoarele cîteva minute, veți începe să gândiți mai limpede. Nimic mai simplu!

Cu ani în urmă, făceam muncă voluntară la o școală generală și am avut misiunea de a ajuta un profesor care avea sarcina aproape imposibilă de a se descurca cu aproximativ 30 de copii hiperactivi, majoritatea băieți. Scena era ca desprinsă din Vestul Sălbatic. Radierile zburau prin aer, copiii se urcau pe bănci, zgomotele te asurzau. Situația părea fără ieșire. Încercam să li sugerez profesorului niște metode și tehnici care să-l ajute cumva, însă era o misiune greu de dus la capăt, ca să nu spun mai mult. Uneori, folosindu-mă de toată forța personalității mele, puteam atrage clasa să lucreze, însă haosul stăpînea în cele mai multe cazuri.

Într-o zi, în timp ce mă îndreptam spre oră, profesorul m-a observat pe geam și s-a atras atenția copiilor: „Linște, vine!” Cînd am trecut de colț și am intrat în sala de clasă, am văzut ceva uluitor. Fiecare copil atîngea punctele neurovasculare ale celui de lângă el. Făcuseră un lanț lung în jurul încăperii și nu scoteau nici un sunet! Puteai auzi mușca. Profesorul reușise să-i convingă să stea cuminți pentru că le plăcea să se influențeze reciproc în acest fel și erau încințați de „atmosfera calmă”

Reprogramarea circuitului reacției în cazuri de urgență

Gîndiți-vă la o situație dificilă, careia i-ați făcut față cu greu. Poate ați fost îngrozit, panicat sau furios. Sau doborât de suferință ori gelozie. Poate „v-ați pierdut cu firea”

Plasați vîrfurile degetelor deasupra punctelor „O, Dumnezeu!”; degetele mari pe temple, chiar lângă ochi, și respirați adînc. Păstrați respectiva scenă în minte pentru următoarele cîteva minute. Pe măsură ce vă veți relaxa, vă veți elibera de blocajul emoțional al amintirii.

Experimentați mai întîi cu o amintire, folosind zilnic tehnica, pînă cînd veți putea menține în minte scena fără să simțiți vreo reacție de stres în corp. Apoi continuați cu altă amintire. Puteți folosi această tehnică în mod sistematic, pentru a scăpa de stresul acumulat din trecut, dar puteți apăsa punctele și de fiecare dată cînd vă simțiți stresat sau extrem de emoționat. Va fi unul dintre cele mai simple și mai valoroase instrumente prezentate în această carte.

Cum să vă eliberați de stresul acumulat în timp

Imaginați-vă că deschideți o supapă și lăsați aburul să iasă. Cînd vă simțiți ca o oală sub presiune, va trebui să eliberați energia adunată în corp. Vă recomand o serie de exerciții de deschidere a supapei, de eliberare a stresului acumulat în timp și de ordonare a energiei, care vă vor ajuta să scăpați de bombardamentul biochimic. Le puteți practica pe unele sau pe toate (aproximativ cinci minute):

1. *Eliminarea veninului* (pagina 208);
2. aplicați metoda triplei stimulări (pagina 72) și *Întinderea coroanei* (pagina 85);
3. mențineți poziția Wayne Cook (pagina 82);
4. faceți un exercițiu de întindere, cum ar fi *Despărțirea cerului de pămînt* (paginile 235-236), suspendarea coloanei vertebrale (pagina 126), o poziție preferată de yoga sau un mers în forță;
5. „dați-vă pîrul după urechi” (pagina 223) și apoi trageți în jos de lobi, într-o mișcare circulară, de la bază către vîrf;
6. frecați o lingură de oțel inoxidabil de laele picioarelor. Metalul absoarbe din picioare energia în exces. *Metoda lingurii* are un efect de centrare subtilă asupra sistemului nervos și îl stabilizează;
7. încheiați în forță, cu metoda transversală (pagina 78).

Cele opt sisteme energetice ale corpului

În mod obișnuit, încep o ședință de vindecare folosind o variație a programului energetic zilnic sau cu apăsarea punctelor neurovasculare, pentru a mă asigura că nu va trebui să mă lupt cu un câmp de forță haotic. Aceste procedee nu-mi iau mult timp, iar tehnicile constituie un bun instrument pentru a vă menține energiile active, dar și pentru a corecta energiile stresate, dezorganizate sau care circulă în sens invers. De fapt, înainte de a experimenta alte tehnici de autovindecare sau de a apela la un vindecător, ar fi o idee bună să parcurgeți programul energetic zilnic și, dacă vă simțiți stresat, să presați și punctele neurovasculare. Corpul vostru va fi mult mai receptiv la tratament, iar starea de sănătate se va îmbunătăți de la o ședință la alta, dacă nu folosiți ședințele pentru a vă elibera de stresul din timpul săptămânii. Când pacienții programează a doua ședință cu mine, deseori le dau ca temă pentru acasă aceste tehnici, astfel încât să dezvolte și să întărească modele sănătoase în clipele lor energetice.

Odată ce energiile unui client se calmează și se echilibrează, atât cît se poate prin intervenții simple, atenția mea se îndreaptă către sistemele energetice specifice. Opt tipuri de energii interrelaționate influențează permanent starea organismului, a minții și a spiritului. În partea a II-a voi explora în profunzime fiecare dintre aceste sisteme energetice.

Partea a II-a

Anatomia corpului energetic : cele opt sisteme energetice

Prin studierea anatomiei energiei (...) veți reuși să vă clișiți propriul corp ca pe o carte și să scăpați de sentimentul că orbecâți zadarnic după informații.

Carollee Myss, Anatomy of the Spirit

Capitolul 4

Meridianele : sistemul de transport al energiei

Meridianele nu doar trimit energie vitală către organele aferente, ci reflectă și orice tulburări patologice ale acestor organe, oferindu-le astfel medicilor un instrument convenabil și extrem de exact pentru diagnostic și terapie

Daniel Reid, *Guarding the Three Treasures*

Fiecare dintre noi e o constelație de sisteme energetice, așa cum corpul, cu sistemul său imunitar, cel endocrin, cel cardiovascular și altele este o constelație de sisteme fizice. Cele opt sisteme energetice prezentate în a doua parte a cărții funcționează împreună în mod natural, de obicei dincolo de limita conștiinței noastre. Ele includ: meridianele, chakrele, aura, împletitura celtică, matricea energetică, cele cinci ritmuri, meridianul triplu cald și fluxurile misterioase.

Cînd îmi intră pe ușa un client nou, mă confrunt cu o mulțime de impresii. Pot simți că energiile persoanei sînt haotice sau congestionate. Unele pot circula în direcția opusă celei firești. Amestecul de energii poate fi armonios sau discordant. Unul dintre sistemele energetice mi-ar putea atrage atenția în mod deosebit. Energiile din meridiane pot curge în sens invers. Chakrele pot fi prea strîns legate de organe. Cîmpul auric poate fi deteriorat sau fisurat, ceea ce creează vulnerabilitate. E posibil ca energiile din emisferele dreaptă și stîngă ale creierului să nu treacă în mod corespunzător către partea opusă a corpului. De-a lungul anilor, am învățat să identific din acest amestec cele opt sisteme prezentate aici.

Fiecare este o formă distinctă de energie, care corespunde descrierilor străvechi. Diferite culturi și tradiții de vindecare au pus accent pe anumite sisteme energetice. De exemplu, meridianele și cele cinci ritmuri au reprezentat timp de mii de ani preocuparea chinezilor care practicau acupunctura. Sistemul indian al chakrelor precedă acupunctura. Există reprezentări străvechi ale aurei, văzută frecvent în simbolismul religios tradițional ca un numb. Fluxurile misterioase sînt bine cunoscute în Răsărit, iar descrieri ale acestui sistem energetic pot fi găsite în folclorul șamanic din țările scandinave, precum și la triburile amerindiene. Împletitura celtică este cunoscută în Răsărit sub denumirea „inel energetic tibetan”. Matricea energetică,

înrudită cu energia organică a controversatului psihanalist Wilhelm Reich, a fost de curând identificată. În anii '60, de oameni de știință interesați de reproducerea vitelor. Aceștia o numesc sistem cloacal

Sistemul de transport al energiei

Structura rețelei de meridiane este uimitoare. În loc să vă gândiți la meridiane ca la un concept obscur sau străin, le puteți cunoaște sub forma celor 14 canale tangibile care poartă energia în interior, în afară și prin organism. Aceste meridiane au o inteligență profundă. Vă ajută fără ca măcar să le conștientizați existența, însă puteți cere în limbajul lor o intensificare a energiei și ele vă vor îndeplini dorința.

Meridianele sînt canale energetice care „uncsc punctele”, sute de rezervoare minuscule de căldură, energii electromagnetice și mai subtile, aflate pe suprafața pielii. Cunoscute în medicina chineză sub denumirea „puncte de acupunctură” aceste puncte energetice sau „zone fierbinți” pot fi stimulate cu ace sau prestune fizice, pentru a elibera sau a redistribui energia. Așa cum un flu crește și descrește, fluxul meridianelor e în continuă schimbare, iar fluctuațiile lor pot fi depistate atît de indivizi cu o sensibilitate aparte, cît și de instrumente mecanice. Punctele de acupunctură se află pe suprafața pielii, însă meridianele în care se deschid traversează corpul și trec prin fiecare organ și grup de mușchi. Meridianele reprezintă fluxul sanguin al energiei corpului.

Fiecare dintre cele 12 meridiane reprezintă, de fapt, un segment al unui singur canal energetic care străbate corpul, ieșind la suprafață de 12 ori și apărînd sub forma a 12 segmente. Fiecare segment este denumit după organul sau sistemul principal pe care îl aservește. În afară de acestea, două căi energetice, numite fluxul central și fluxul guvernator, sînt considerate tot meridiane. Datorită faptului că au proprietăți comune cu fluxurile misterioase (analizate în capitolul 8), canalele central și guvernator sînt considerate atît meridiane, cît și fluxuri misterioase. Celelalte 12 meridiane formează un lanț în care fiecare este legat de următorul. Meridianele central și guvernator sînt mai deschise către mediul exterior. Energiile care vă înconjoară pot să intre și să iasă prin ele.

Vechile hărți chinezești ale sistemului de meridiane corespund cu ceea ce văd cînd mă uit la un corp, dar, la început, ele au fost discreditate în Occident pentru că nu aveau nici un corespondent anatomic. Totuși, izotopii radioactivi injectați în punctele de acupunctură au demonstrat recent existența unui sistem alcătuit din mici tuburi asemănătoare unor țevi subțiri, cu un diametru de aproximativ 0,5-1,5 microns, care seamănă cu vechile descrieri ale traseelor meridianelor¹. În studii ulterioare, fotografii în infraroșu au dezvăluit existența unor canale luminate care indică, de asemenea, faptul că hărțile descrise în textele străvechi erau corecte². Punctele de acupunctură situate de-a lungul meridianelor au fost comparate cu amplificatorul din

cablul de telefonie, care intensifică semnalul, astfel încît acesta să poată trece la următorul amplificator. Chirurgul ortoped Robert Becker a descoperit prima dovadă a faptului că „punctele de acupunctură erau doar amplificatoare de intensitate, localizate de-a lungul liniilor de transmitere ale meridianelor”³.

Meridianele influențează fiecare organ și sistem fiziologic, inclusiv sistemele imunitar, nervos, endocrin, circulator, respirator, digestiv, osos, muscular și limfatic. Fiecare sistem este alimentat de cel puțin un meridian. Așa cum artera transportă sîngele, meridianul transportă energie. Fînd „fluxul sanguin al energiei” corpului, meridianele aduc vitalitate și echilibru, înlătură blocajele, reglează metabolismul și chiar determină viteza și modul de transformare a celulelor. Fluxul lor energetic este la fel de important ca și cel al sîngelui; viața și sănătatea depind de ambele. Dacă energia unui meridian este blocată sau neregulată, sistemul pe care îl alimentează e compromis.

Dacă vă imaginați meridianele sub forma unui sistem de transport al energiei, ca pe o rețea complexă de trafic, aveți un model concret al modului în care interacționează energiile meridianului. Cînd traficul de pe o autostradă se blochează, ar putea fi necesară devierea mașinilor pe altă rută. S-ar putea ca un anumit canal de leșire să trebuiască eliberat sau lărgit. Dacă o autostradă sau un meridian devin prea încărcate, așa cum se întîmplă în tumultul vieții de zi cu zi, atunci se formează o strângulare a circulației, iar resursele necesare funcționării comunității ori corpului sînt și ele blocate. Devine dificilă alimentarea cu hrană sau îndepărtarea reziduurilor în mod similar, dacă o autostradă este distrusă într-un cutremur, nici chiar serviciile cele mai importante de administrare care compun „sistemul imunitar” al societății – cum ar fi poliția, pompierii și unitățile de ambulanță – nu mai pot funcționa în mod corespunzător. Datorită faptului că organismul funcționează 24 de ore din 24, zi de zi, și că se află sub stres continuu și are „cutremure” periodice, căile sale trebuie întreținute și reparate în mod regulat, dar ocazional este necesară și o renovare majoră.

Echilibrarea meridianelor

Tulburările prezente în energiile meridianelor au legătură directă cu bolile. Cantitatea de lumină emisă de meridianele animalelor de laborator a scăzut atunci cînd ele s-au îmbolnăvit și a crescut cînd tratamente precum acupunctura au început să le amelioreze starea fizică⁴. Datorită faptului că dezechilibrul energiei meridianului amănă deseori o boală, uneori acestea sînt testate pentru a anticipa problemele de sănătate și a preveni boala. De exemplu, unii angajați ai guvernului din Japonia sînt deseori scanați în timpul examenului medical anual cu un aparat ce are 28 de electrozi atașați la punctele finale ale meridianului. Doar cei cărora li se detectează un meridian anormal sînt trimiși la o testare medicală suplimentară⁵.

„A echilibra” meridianele înseamnă a face ca energia să circule prin ele fluent și eficient. Acest lucru poate fi realizat prin mai multe metode, pe care le veți învăța în acest capitol. Puteți (1) să trasați propriile meridiane, (2) să „curățați” meridianele blocate, (3) să răsușiți și să înundeți anumite puncte asociate fiecărui meridian, numite puncte de avertizare, (4) să masați punctele neurolimfactice ale meridianului, sau (5) să apăsați ori să loviți ușor anumite puncte de acupunctură, care sînt localizate către extremitățile meridianului.

Urmărirea traseului meridianelor

Deși multe structuri vitale ale corpului uman, inclusiv meridianele, au evoluat cu milioane de ani în urmă, aceste structuri s-au dezvoltat pentru a susține un corp care se adapta la o lume complet diferită de cea de azi. De aceea nu este surprinzător că sistemul de transport al energiei din organism poate, uneori, să-și încrucișeze liniile și să elibereze prea multă energie către un organ sau insuficientă către altul. Factorii de stres cu care ne confruntăm zilnic tind să oblige cele mai vulnerabile meridiane să funcționeze la o capacitate prea mare sau ori să se închidă. Cînd această supra-solicitare sau închidere se petrece în mod curent, celelalte meridiane, în încercarea de a compensa dezechilibrul, se protejează intrînd în stare de criză. Prin reacția în lanț declanșată, întregul sistem de transport al energiei poate deveni nefuncțional, scătuindu-vă de putere și lăsîndu-vă slabi și vulnerabili la tot felul de boli.

Strategia de a aștepta pînă ce corpul reușește să se adapteze stilului de viață, un proces care presupune, de obicei, eoni, poate fi nepractică. Totuși, adaptarea oamenilor nu se axează doar pe mutațiile genetice. Învățăm.

Urmărirea traseului meridianelor este una dintre cele mai simple și mai eficiente metode de corectare a nepotrivirilor dintre programarea genetică și provocările mediului înconjurător. Indiferent de presiuni, stres și alte circumstanțe care tind să suprasolicite sistemul de meridiane, dacă reușiți să mențineți deschise canalele energetice, să minimalizați blocajele de trafic, să întrețineți sistemele energetice, să eliminați energiile stagnante și să creșteți nivelul de energie proaspătă, atunci veți fi mai sănătos.

Datorită faptului că meridianele, ca și minile, au energii electromagnetice și mai subtile, le puteți influența fluxul urmărindu-le traseul, pînă la o mică distanță de acesta. Energia vă va urma mîna, iar fluxul energetic din circuitul meridianelor se va întări. Urmărind zilnic traseul meridianelor, veți putea direcționa traficul în sistemul de transport al energiei. Puteți să comunicați cu el într-un limbaj pe care să-l înțeleagă, transmițîndu-i că menținerea fluxului energetic de-a lungul rutelor naturale este mai eficientă decît o reacție la situații de criză. Puteți urmări traseul întregului sistem de meridiane în două minute, o tehnică pe care o aplicați sub forma unui exercițiu zilnic sau ori de cîte ori simțiți nevoia. În plus,

dacă știți că un meridian necesită o atenție specială, îi puteți urmări traseul de mai multe ori. De asemenea, puteți adăuga această tehnică la exercițiile energetice zilnice, pe care le-ați învățat în capitolul 3. Aveți deja experiență în urmărirea traseului unui meridian. Închiderea (pagina 89) urmărește traseul meridianului central.

Pentru urmărirea traseului oricărui meridian, folosiți palma deschisă, îndreptată către corp, fie atingîndu-l, fie la o mică distanță de el. Pe măsură ce treceți cu mîna peste un meridian, alinați energiile mîinii cu energiile meridianului, așa cum luna provoacă marea. Următoarele instrucțiuni vă vor arăta cum să urmăriți traseele tuturor celor 14 meridiane (vezi și figurile 10-23). Veți observa că, în dreptul fiecărui meridian, exceptînd fluxul central și fluxul guvernator, am stabilit un interval de timp de două ore. Aceasta este perioada în care energiile meridianului sînt la apogeu. Semnificația practică a acestui aspect va fi explicată mai tîrziu, în acest capitol.

Meridianul central - plasați ambele mîni pe osul pubian și apoi urmăriți traseul pînă la buza inferioară (vezi figura 10).

Meridianul guvernator: așezați o mînă pe osul coccis și deplasați-o în sus, pe coloană, pînă unde puteți ajunge. Înundeți mîna peste umăr și cu cealaltă, întinsă la spate, încercați s-o apucați. Dacă mîinile nu se întîlnesc, conectați-le cu ajutorul minții. Apoi, cu mîna întinsă peste umăr, urmăriți traseul energiei pe restul coloanei, în sus, deasupra capului și a nasului și către buza superioară (vezi figura 11).

Meridianul splînei (orele 9-11): începeți de la extremitățile fiecărui deget mare de la picioare și urcați pe interiorul piciorului, apoi către șolduri, pînă la extremitatea cutiei toracice, și apoi coborîți la baza acesteia (figura 12).

Meridianul inimii (orele 11-13): plasați palma deschisă la subsuocara opusă, în aliniere cu degetul mic, și trasați distanța pe interiorul brațului, către degetul mic (vezi figura 13). Procedați la fel cu ambele brațe.

Meridianul intestinului subțire (orele 13-15): întoarceți palma către exterior și, începînd de la degetul mic, mergeți în sus, pe exteriorul brațului, pînă la umăr, coborîți pe omoplat, treceți peste maxilar și înapoi la cavitatea urechii (vezi figura 14). Procedați la fel pe ambele laturi.

Meridianul vezicii urinare (orele 15-17): plasați ambele mîni între sprîncene, treceți peste coroană și coborîți către spatele capului și al gîtului. Luați mîinile de pe ceafă, duceți-le la baza spatelui și întindeți-le către coloană atît cît puteți. Mișcați-vă mîinile pe lîngă coloană, pînă sub talie, înaintînd pe ambele curburi ale acesteia și apoi către și în jurul mușchilor fesieri. Părăsiți în acel loc meridianul și întoarceți-vă la umeri, coborîți în linie dreaptă către spatele genunchilor, pe interiorul lor, apoi în jos, spre podea, și către degetele mici de la picioare (vezi figura 15).

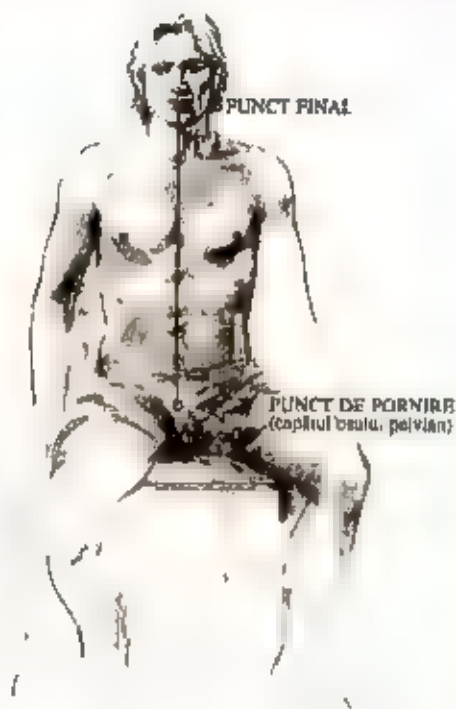


Figura 10.
Urmărirea traseului meridianului central

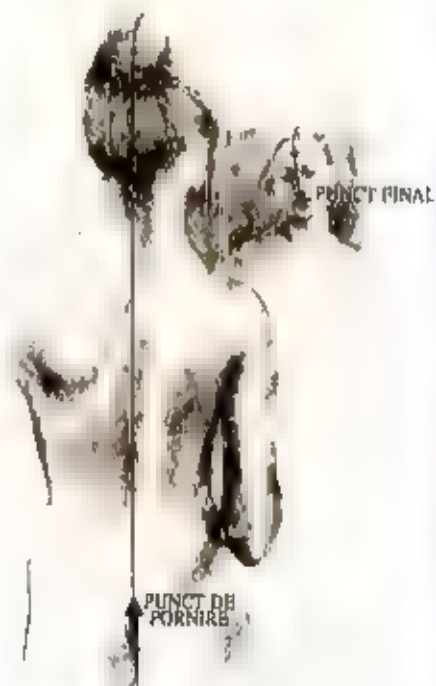
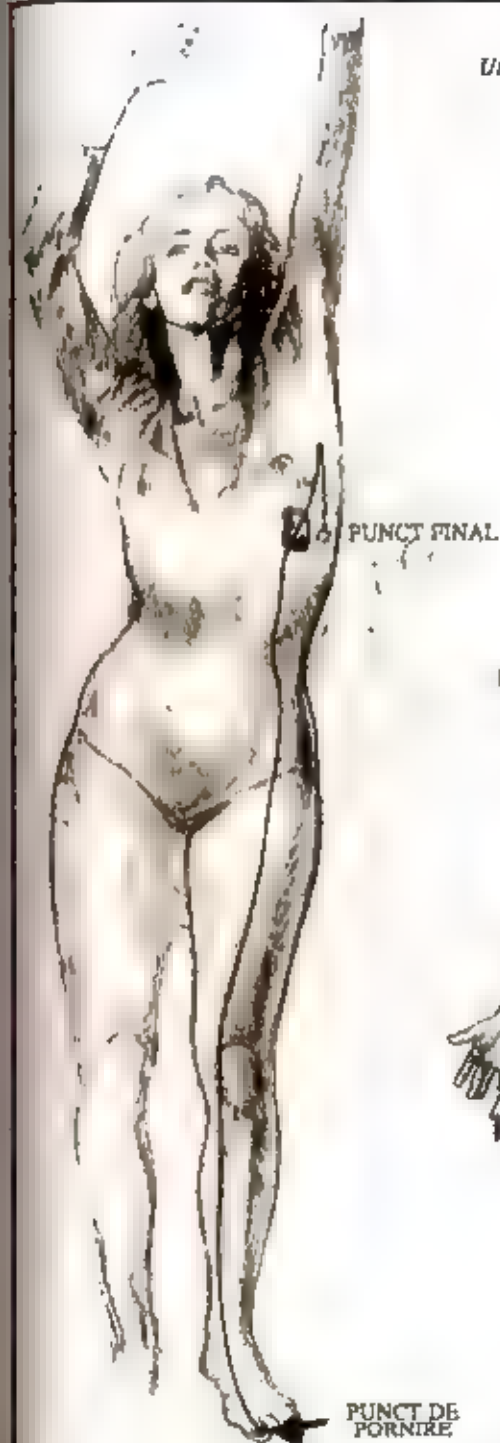


Figura 11.
Urmărirea traseului
meridianului guvernator

Figura 12.
Urmărirea traseului meridianului splinei



PUNCT DE
PORNIRE

PUNCT
FINAL

Figura 13.
Urmărirea traseului meridianului inimii



PUNCT DE
PORNIRE

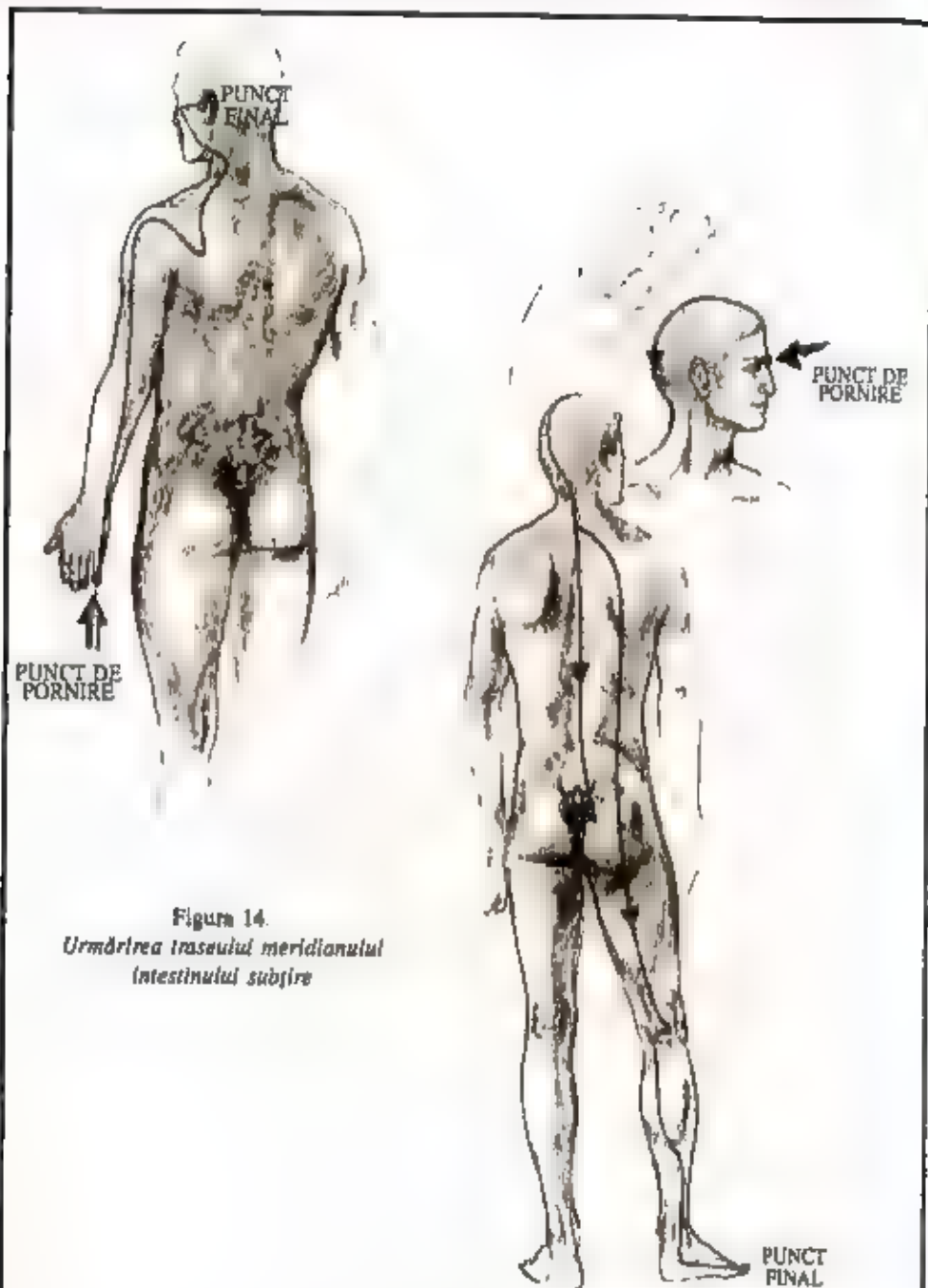


Figura 14.
Urmărirea traseului meridianului
intestinului subțire

Figura 15.
Urmărirea traseului meridianului vezicii urinare



Figura 16.
Urmărirea traseului meridianului rinichiului

Meridianul rinichiului (orele 17-19): plasați degetele sub oușorul fiecărui picior, cu degetul mijlociu aliniat cu spațiul dintre primul și al doilea deget de la picior. Întoarceți degetele de la mână către interiorul fiecărei tălpi, încercați interiorul fiecărei glezne și apoi mergeți în sus, către punctele K 27, aflate sub claviculă, în partea superioară a sternului (vezi figura 16). Masați cu putere aceste puncte.

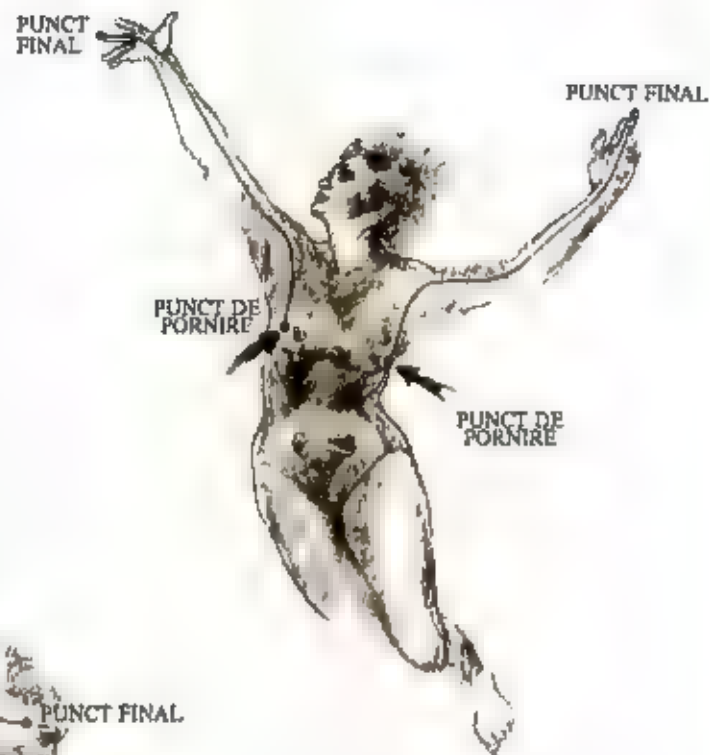


Figura 17.
Urmărirea traseului meridianului circulației
și al organelor sexuale

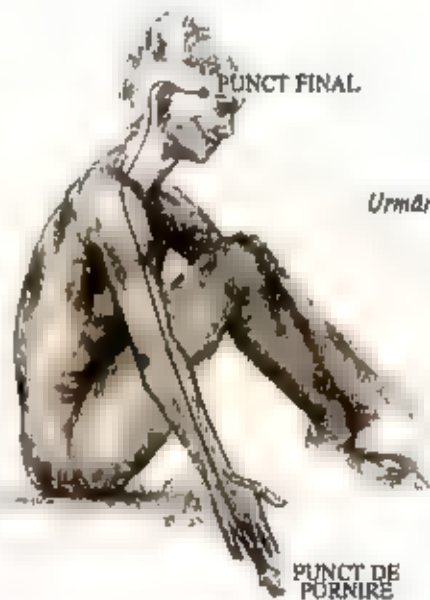


Figura 18
Urmărirea traseului meridianului triplu cald

Meridianul circulației și organelor sexuale (orele 19-21) : plasați degetele de la o mână pe sfîrcul din partea opusă, treceți peste umăr, coboriți pe partea interioară a brațului și apoi către degetul mijlociu (vezi figura 17). Procedați la fel și pe partea cealaltă.

Meridianul triplu cald (orele 21-23) : întoarceți palma în sus și, începînd de la degetul inelar, mergeți în sus, de-a lungul brațului, pînă sub ureche, urmați traseul urechii, în jurul și după ea, pînă la tîmplă (vezi figura 18). Procedați la fel și pe partea cealaltă.

Meridianul vezicii biliare (orele 23-1) : plasați degetele ambelor mîini lîngă sprîncene, coboriți pînă în dreptul urechilor, urcați aproximativ 5 cm, faceți un cerc înspre exterior și apoi întoarceți-vă în spatele urechilor. Urcați din nou, către frunte, apoi deasupra creștetului capului și în jurul umerilor. Apoi, duceți ambele mîini pe laturile cutiei toracice, coboriți pînă la talie, șolduri, pe lateralele picioarelor și pînă la al patrulea deget de la picior (vezi figura 19).

Meridianul ficatului (orele 1-3) : plasați degetele pe interiorul degetelor mari de la picioare și urcați pe interiorul picioarelor, peste șolduri, pe lateralele cutiei toracice și apoi sub coaste, pe aceeași linie cu sfîrcurile (vezi figura 20).



Figura 19.
Urmărirea traseului meridianului vezicii biliare



Figura 20.
Urmărirea traseului meridianului ficatului

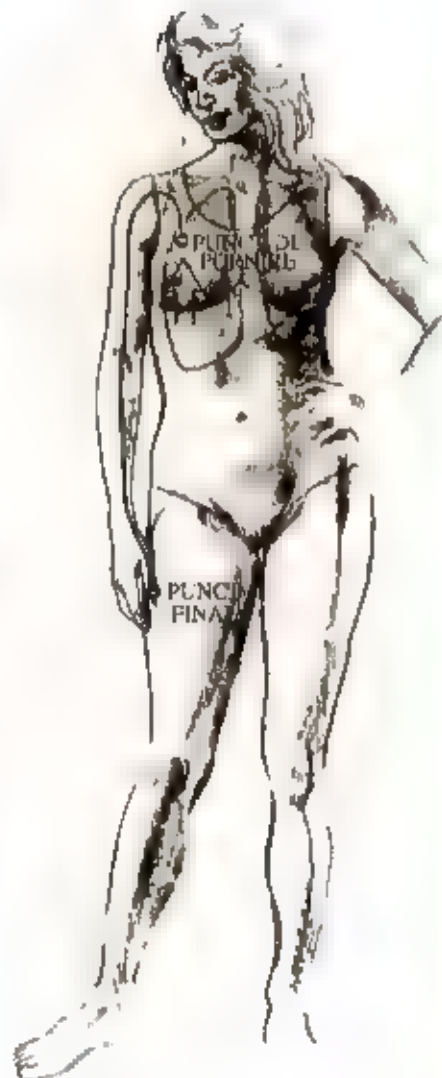


Figura 21.
Urmărirea traseului meridianului plămînilor

Meridianul plămînilor (orele 3-5): plasați o mîină în dreptul plămînilor din partea opusă și apoi urcați pînă la umăr, în jos, pe braț, pînă la degetul mare (vezi figura 21). Procedați la fel și pe partea cealaltă

Meridianul intestinului gros (orele 5-7): plasați degetele răsfricate de la o mîină la capătul degetului arătător al mîinii celeilalte, urcați pe braț pînă la umăr, treceți peste gît pînă sub nas și apoi către vîrfurile acestuia (vezi figura 22). Procedați la fel și pe partea cealaltă.

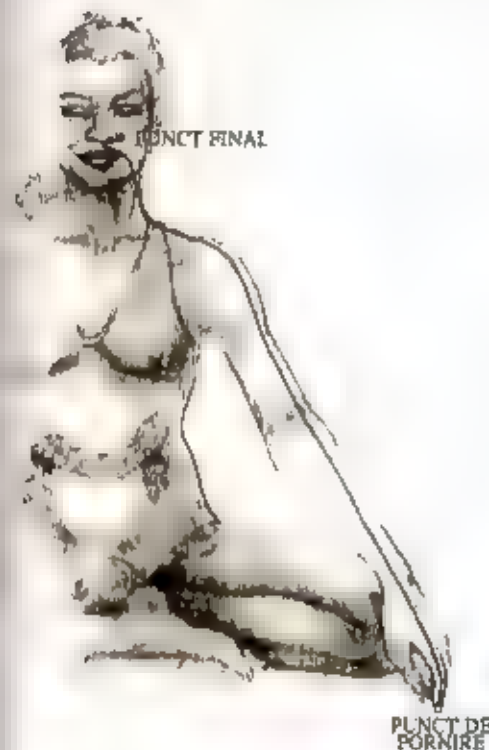


Figura 22.
Urmărirea traseului meridianului intestinului gros



Figura 23
Urmărirea traseului meridianului stomacului

Meridianul stomacului (orele 7-9) - plasați ambele mâini sub ochi, coboriți pe maxilar, inconjurați obrazul până la frunte, coboriți peste ochi până la claviculă, apoi peste sin, talie, solduri, către piciorare și până la al doilea deget de la picior (vezi figura 23)

În loc să încercați să memorați modul de urmărire a traseului fiecărui meridian vă sugerez mai bine să citiți instrucțiunile și să le înregistrați pe o casetă. Cât rar, dar acolo unde se precizează „Procedați la fel și pe partea cealaltă”, reluați nou instrucțiunile. Exercițiul începe prin urmărirea traseului meridianelor central guvernator și al splinei și se termină tot cu acestea, pentru a închide circuitul și a-l înfrân. Astfel, adăugați încă o dată instrucțiunile de urmărire a traseului la finalul caselei.

Puteți să începeți, de fapt, cu orice meridian și să continuați în ordinea indicată de listă. Veți beneficia de mai multă energie atunci când veți începe cu meridianul cel mai vulnerabil. Astfel, după meridianul central și guvernator, începeți cu cel al splinei sau cu oricare altul. Chinezii începeau, de obicei, cu meridianul plămînilui, pentru că ajută la respirație. Am descoperit că există multe avantaje dacă se începe cu meridianul splinei. În primul rând, acesta furnizează energie sistemului imunitar și fiecare meridian este influențat de el. Corectează dezechilibrele chimice și problemele de circulație a sîngelui. Dacă sînteți bolnav sau nu aveți destulă energie, meridianul splinei va fi slăbit. Urmărirea traseului său construiește o bază solidă pentru aplicarea acestei tehnici și celorlalte meridiane.

Urmărirea zilnică a traseului meridianelor vă va ajuta enorm în menținerea sănătății și a bunei dispoziții. Totuși, un meridian poate fi atât de protejat de încercările eroice de a restabili echilibrul organelor pe care le guvernează sau atât de copleșit și de blocat, încât simpla urmărire a traseului acestuia nu îl poate readuce la fluxul firesc. În conștientizare vă voi învăța cum să identificați și să corectați astfel de dezechilibre.

Meridianele funcționează întocmai precum organele pe care le deserveșc

Fiecare meridian deservește și străbate cel puțin un organ sau un sistem fiziologic. De exemplu, întocmai ca rinichiul, funcția meridianului rinichiului este de purificare. El filtrează energia toxică, permițînd energiei care au fost obstrucționate să circule din nou. Lucrez cu meridianul rinichiului atunci când vreau să „curăț” un anumit sistem. De exemplu, dacă sistemul limfatic pare lent, spatele pare încordat, energia este blocată mai jos de talie sau corpul e bolnav. Meridianul rinichiului filtrează energiile corpului și le îmbogățește, le limpezește și le vitalizează, iar energiile rinichilor se reînnoiesc și ele. Primele puncte de pe meridianul rinichiului, cele de pe tălpi, se numesc punctele *Izvorului vieții* (figura 24). Se consideră că meridianul rinichiului conține forța vitală a începuturilor și reînnoirii.



Figura 24
Punctele Izvorului vieții

Un medic de la Urgențe a participat la unul dintre cursurile mele pentru că încerca să fie mai deschis în ceea ce privește vindecarea prin metode alternative. Totuși, a fost dezamăgit de curs, deoarece nu reușea să simtă energiile pe care alții păreau să le perceapă. În ciuda asigurărilor mele că acest lucru nu era necesar și va veni cu timpul, a devenit atât de frustrat în legătură cu tot ceea ce se spunea despre energiile pe care nu putea să le vadă ori să le simtă, încât cursul a avut ca efect mai degrabă închiderea, și nu deschiderea sa față de aceste concepte noi. Într-o seară, în timp ce se afla la serviciu, a fost adus la spital un om în stare de șoc. Pacientul nu a răspuns la intervențiile medicale obișnuite și era pe moarte. Dintr-odată, medicul și-a amintit de una dintre demonstrațiile pe care le făcusem la curs, legată de punctele *Izvorului vieții*. A apăsă cu toată forța aceste puncte, cu degetele mijlocii. A spus apoi: „Am simțit ca și cum am pus un cep la recipientul din care se scurgea forța sa vitală”. Brusc, toate aparatele de monitorizare au indicat faptul că pacientul își revenea la viață. Pacientul a trăit până la urmă, iar la următorul curs, medicul a descris cu mândrie prima sa experiență de *cunoaștere* a energiei.

Testarea energetică a meridianelor

Una dintre cele mai eficiente metode pe care le puteți folosi pentru a vă menține sănătos este să învățați să testați fluxul energetic din meridiane. Testarea meridianelor vă ajută să luați decizii înțelepte, bazate pe nevoile reale ale organismului. Meridianele sînt asociate nu numai cu un organ important și cu sistemul energetic, ci și cu mușchii, care stau la baza testării energetice.

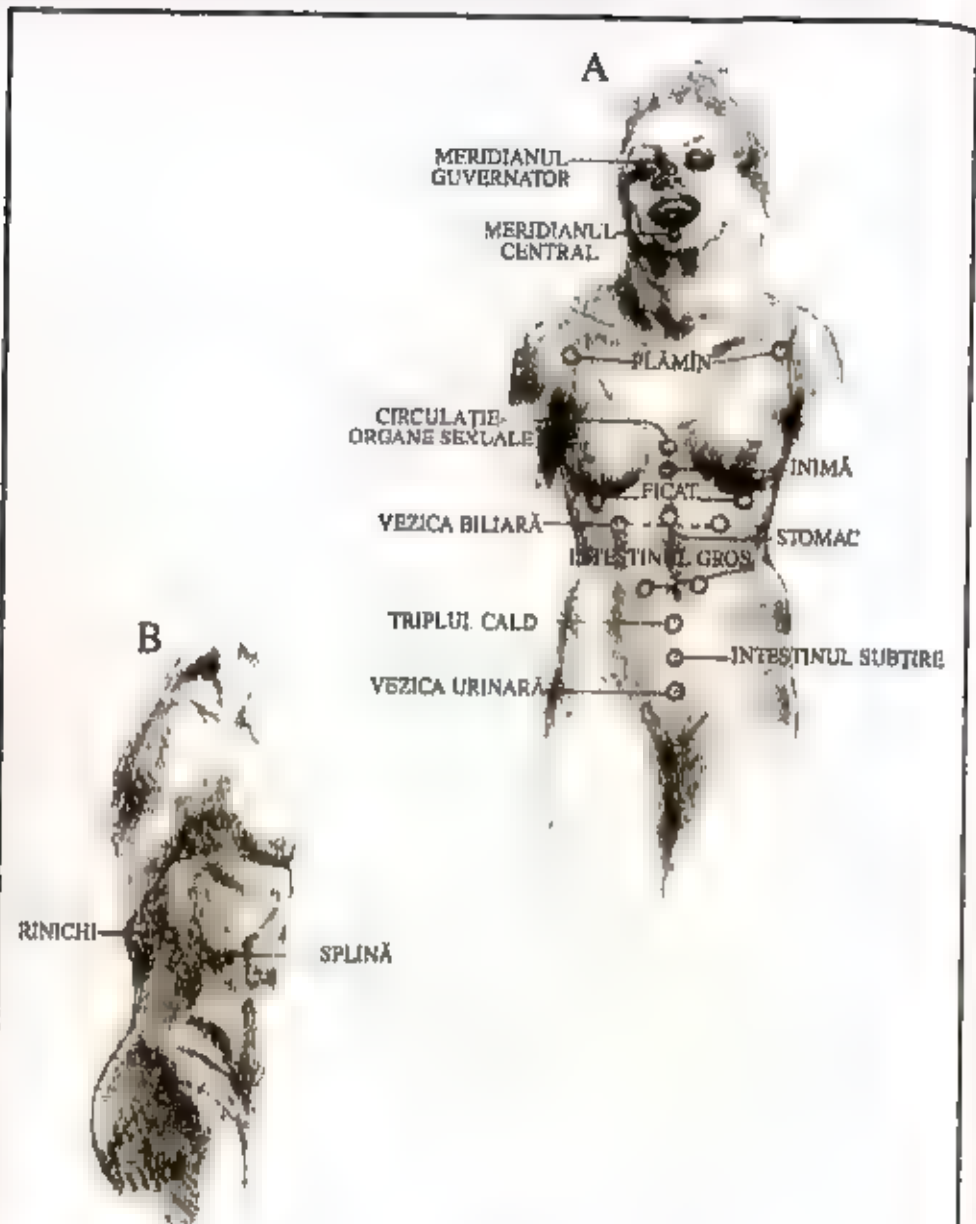


Figura 25
Punctele de avertizare

Un aspect interesant este faptul că nu este necesar ca un meridian să treacă prin mușchiul pe care-l influențează. Astfel, dacă studiam testările tradiționale ale mușchilor, folosite în kineziologia aplicată sau în sistemul *Touch for Health*, veți descoperi că meridianul testat nu trece întotdeauna prin mușchiul utilizat la test. În procesul de dezvoltare a embrionului uman, fiecare meridian trece prin mușchiul asociat lui. Deși meridianul și mușchiul pot fi separați (de exemplu, dacă ramificările ies către exterior), relația inițială dintre ele rămâne aceeași. Puntea energetică trece peste golul fizic, iar testarea energetică profită de această relație durabilă.

Deși testările energetice sînt particularizate pentru fiecare meridian și sînt necesare pentru a obține rezultate mai bune⁶, o modalitate mai simplă de testare a meridianelor este utilizarea unui singur test – testul indicator general – și „puncte de avertizare” specifice (vezi figura 25). Punctele de avertizare reprezintă puncte folosite în acupunctură, care funcționează ca întrerupătoare ale circuitului în sistemul meridianului. Alarma se întrerupe cînd este necesară atenția. Există câte un punct de avertizare sau o pereche de astfel de puncte pe fiecare meridian. Cînd circulă prea multă energie prin meridian, alarma „se declanșează”, întrerupîndu-se astfel fluxul energetic. Cînd găsiți un punct de avertizare care a fost „declanșat”, atunci există undeva, pe meridian sau pe organul asociat acestuia, o tulburare energetică. Dacă această tulburare se cronicizează, ea poate duce la îmbolnăvire.

Testarea punctelor de avertizare vă poate anunța dacă energiile unui meridian sînt supraîncălcate, deficiente, dezorganizate sau încete. Cînd atingerea unui punct de avertizare slăbește mușchiul indicator, punctul anunță: „Fiți atenți!”, iar întrerupătorul circuitului trebuie resetat, odată ce criza a luat sfîrșit. Cu mult timp în urmă, cînd oamenii erau mai apropiați de natură, cred că intuiau dezechilibrele cauzate de reacția de avertizare a corpului și știam instinctiv cum să le corectăm prin atingere și masaj. Astăzi, sîntem expuși la mulți mai mulți factori de stres, care ne activează permanent sistemul de avertizare, și am pierdut contactul cu instinctul natural de reechilibrare a propriului organism.

Putem afla care punct de avertizare este activat prin simpla observare a zonei sensibile, identificată prin masarea punctelor:

1. localizați fiecare punct de avertizare din figura 25 (citiți și descrierea aferentă);
2. plasați pe acel punct degetul mare, arătătorul și degetul mijlociu și, apăsînd, rotiți degetele la aproximativ 90 de grade;
3. notați sau amintiți-vă care puncte au provocat durere.

Dacă aveți un partener, vă sugerez să testați fiecare punct de avertizare. În general, procedura constă în atingerea unui punct de avertizare cu degetul mare și cu următoarele două degete ținute lipite, rugîndu-vă partenerul să vă facă pentru celălalt braț testul indicator general pe care l-ați învățat în capitolul 3. Dacă atingerea punctului de avertizare scoate la iveală o slăbiciune a fluxului energetic, atunci meridianul asociat acestui punct este, în rîndul său, slăbit. Începeți prin testarea energetică a meridianului guvernator:

1. localizați punctul de avertizare pentru meridianul guvernator din figura 25;
2. cu o mână țineți la un loc vârful degetului mare, arătătorului și mijlociului și plasați-le pe punctul de avertizare;
3. folosiți testul indicator general: întindeți un braț în față, paralel cu pământul, și apoi mișcați-l în exterior la 45 de grade (brațul stâng către stînga, brațul drept spre dreapta). Cotul trebuie să fie întins, iar palma deschisă, spre podea (vezi figura 4). Rugați partenerul să plaseze degetele de la o mână în spatele încheieturii dumneavoastră. În timp ce opuneți rezistență, partenerul împinge cu putere în jos, maximum două secunde, pentru a afla dacă mușchiul e rezistent;
4. dacă lucrați cu un meridian care are perechi de puncte, așa cum apar în figura 25, testați fiecare punct de avertizare separat;
5. există trei rezultate posibile:
 - a) dacă mușchiul rămîne nemîșcat în timpul testării punctului de avertizare înseamnă că energia meridianului circulează fluent;
 - b) dacă mușchiul slăbește, există o tulburare undeva, pe meridian: prea multă energie, prea puțină sau o combinație între cele două posibilități, ca atunci cînd unele porțiuni dintr-o autostradă sînt blocate, iar altele libere;
 - c) dacă meridianul are puncte de avertizare pereche și testarea unuia din ele a indicat slăbiciune, iar a altuia putere, tulburarea din meridian se află pe partea corpului care a dat rezultate slabe.

Puteți testa energetic toate cele 14 meridiane, folosind punctele de avertizare. Testați mai întîi pe cel guvernator, apoi cel central și continuați cu celelalte 12 meridiane, localizînd punctele de avertizare așa cum vă indică figura 25.

Primele opt puncte de avertizare se află pe linia care coboară pe partea frontală a corpului:

- *guvernator*: vârful nasului;
- *central*: centrul bărbiei;
- *circulație-organe sexuale*: centrat între sfîrcuri;
- *inimă*: vârful inferior al sternului;
- *stomac*: la jumătatea distanței dintre partea inferioară a sternului și buric;
- *triplu cald*: cu doi centimetri mai jos de buric;
- *intestin subțire*: coboriți încă doi centimetri;
- *vezică urinară*: mai coboriți doi centimetri.

Restul punctelor de avertizare sînt perechi, iar fiecare parte trebuie testată separat. Întoarceți-vă spre partea superioară a corpului

- *plămîn*: orientați degetele mari către marginea superioară exterioară a pieptului, lîngă zona în care brațele se atacează de tors;
- *ficat*: trasați o linie verticală de la sfîrc către una dintre coastele aflate sub stî.
- *vezică biliară*: coboriți cu doi centimetri către marginea cutiei toracice;

- *splînd*: avînd ambele mîini plasate pe lateralele cutiei toracice, duceți palmele în jos, pînă cînd ajungeți la ultima coastă. Aceasta e singura „coastă mobilă” a corpului;
- *rinichi*: urmați traseul cutiei toracice, cam încă doi centimetri spre spate, pînă la capătul ultimei coaste;
- *intestin gros*: deplasați-vă degetele către buric și apoi mutați-le la o distanță de doi centimetri, pe ambele părți.

Cum să depășiți stările de nervozitate de dinaintea prezentărilor, a interviurilor de angajare sau a unor dispute

Tripla stimulare (pagina 72), poziția Wayne Cook (pagina 82) și un exercițiu transversal plin de energie (pagina 78) reprezintă un program în trei pași care vă va stimula cîmpul energetic, deplasînd energiile din emisferile dreaptă și stînga ale creierului și eliminînd hormonii stresului din sistem. Folosiți acest set de exerciții în pregătirea pentru un eveniment și chiar înainte de el și înarmați-vă cu o atitudine pozitivă (pagina 89)

Corectarea dezechilibrelor din meridiane

Atunci cînd brațul slăbește pe parcursul testării energetice a punctului de avertizare, aveți de-a face cu un indiciu al perturbării energiei ce străbat meridianul respectiv. Acest fapt poate să fi fost cauzat de o reacție la ceva din mediu, de o stare fiziologică temporară, cum ar fi o indigestie sau o infecție, de o stare de euforie sau de boală, dacă dezechilibrul este cronic. Avînd în vedere că multe necesități ale corpului uman sînt satisfăcute în paralel de un număr de sisteme care se suprapun, nu se poate afirma că un singur meridian cauzează o afecțiune decît foarte rar, boala fiind de obicei o perturbare mult mai amplă. Rezultatul testării energetice se analizează, de asemenea, în funcție de vechimea problemei de sănătate, de existența altor meridiane dezechilibrate și de starea generală de sănătate. Cu toate acestea, puteți beneficia de avantajul de a vă regla eventualele dezechilibre chiar înainte de a vă întreba ce reprezintă ele. Tehnicile prezentate în paginile următoare vor duce la construirea unui cîmp energetic mai puternic și vor ameliora starea de sănătate în general. Creați-vă un cîmp energetic solid și veți rezista cu succes la apariția oricărei afecțiuni.

Pînă acum, în acest capitol, v-ați stimulat meridianele pentru a le purifica și a le întări și ați efectuat teste energetice la toate cele 14 meridiane în vederea identificării eventualelor dezechilibre din acestea. Dacă nu ați reușit să stimulați un meridian prin metodele descrise, acest lucru indică mai degrabă o afecțiune cronică decît o tulburare

temporară. Există un număr de metode suplimentare prin care problemele cronice ajung să fie corectate, inclusiv următoarele patru tehnici:

1. întinderea și răsucirea punctelor de avertizare;
2. curățarea meridianului;
3. masajul punctelor neurolimfatice ale meridianului;
4. apăsarea punctelor de acupunctură cu acupune tonifiantă.

Întinderea și răsucirea

O metodă simplă, dar eficientă în corectarea unui meridian dezechilibrat este întinderea și răsucirea pielii de deasupra punctului de avertizare pe care l-ați identificat pe parcursul testării meridianului. Alocați zece secunde pentru fiecare punct, astfel

1. plasați degetele unei mâini pe punctul de avertizare în timp ce inspirați;
2. în timpul expirației, apăsați punctul de avertizare folosind degetul mare și alte trei degete și răsuciți pielea cam un sfert de cerc într-o direcție și apoi în cealaltă

Curățarea meridianului

Alegeți unul dintre meridianele care s-au dovedit a fi slăbite pe parcursul testării sau ale căror organe primare ori sisteme corespondente reprezintă o problemă de sănătate. Dacă nu ați constatat nici o problemă până în prezent, începeți cu meridianul plămînilor. Următoarele metode nu vă vor afecta organismul, așa cum nici o simplă baie nu o face; ba mai mult, avînd în vedere numeroasele elemente poluante pe care plămînilor sînt nevoiți să le filtreze zilnic, curățarea meridianului plămînilor chiar și atunci cînd el este echilibrat reprezintă o bună acțiune preventivă de întreținere. Pentru a purifica meridianul, procedați în felul următor timp de aproximativ 30 de secunde.

1. în prima fază consultați diagrama care vă arată cum să stimulați meridianul selectat (figurile 10-23);
2. folosiți-vă ambele mâini pentru a stimula meridianul, însă în direcția opusă circulației naturale reprezentate în diagramă;
3. inspirați în momentul în care treceți cu mâinile pe deasupra meridianului. Vă puteți imagina că mina este un magnet, care scoate din meridian energiile stagnante.
4. expirați și scuturați-vă mâinile pentru a vă elibera de aceste energii;
5. după purificarea meridianului, stimulați-l în direcția normală repetînd mișcarea de trei ori, fără grabă și cu atenție.

Curățarea unui meridian va trimite energia în amonte, astfel încît traseul său va fi eliberat de obstacole atunci cînd vă mișcați mina în armonie cu curgerea sa naturală. Purificarea poate produce fie un efect calmant, fie unul energizant, în funcție de sub-

suprîncărcarea meridianului. Eliberarea meridianului de energia stagnantă este similară curățării unui filtru. Este util să se purifice meridianul înainte de a se trece la tonificarea lui deoarece, prin eliminarea deșeurilor energetice, se face loc energiei proaspete.

Masajul neurolimfatic

Atunci cînd stimulați un meridian sau îl purificați, energiile din mîini pun în mișcare energiile din meridian, iar atunci cînd masați punctele neurolimfatice, eliminați toxinele din acesta. Purificarea coloanei vertebrale (paginile 87-89) dezintoxică atât sistemul limfatic, cît și toate meridianele. Un alt obicei care merită adoptat constă în familiarizarea cu punctele neurolimfatice reflexogene pe care le puteți atinge cu mîinile (figura 9) și verificarea zilnică a sensibilității acestor puncte la atumulare. Fiecărui meridian i se asociază puncte specifice, însă, în loc să aplicați testele energetice sau să memorați corespondența dintre punctele reflexogene și meridianele, aveți posibilitatea imediată de a vă masa punctele dureroase. Pe măsură ce energiile blocate încep să se elibereze, veți primi imediat feedback din partea organismului. Dacă aveți de-a face cu un punct sensibil în mod frecvent, identificarea meridianului asociat vă oferă detalii prețioase pentru aprecierea evoluției stării de sănătate. Sarcina sistemului neurolimfatic este aceea de a asigura circulația limfei, a sîngelui și a energiei meridianelor, iar prin masarea punctelor reflexogene eliminați toxinele din masa musculară și, concomitent, introduceți energie proaspătă în întregul organism.

Apăsarea punctelor de acupunctură cu acțiune tonifiantă

Punctele de acupunctură cu acțiune tonifiantă sînt zonele de pe meridian care, atunci cînd sînt apăstate două-trei minute, pot distruge blocajele energetice, contribuind astfel la restabilirea armoniei. În fiecare meridian există între 9 și 67 de puncte de acupunctură. Cîteva dintre ele, denumite puncte cu acțiune tonifiantă și puncte cu acupune calmantă, au un efect foarte puternic. Punctele cu acupune calmantă controlează durerile și calmează meridianele suprîncărcate, funcții ce urmează a fi explicate ulterior în această carte. Deocamdată, veți afla că, prin apăsarea punctelor cu acțiune tonifiantă ale unui anumit meridian, mîinile se transformă într-o pereche de electrozi ce creează un canal prin intermediul căruia se atrage energia altui meridian către cel în cauză. Aceste puncte aduc un flux de energie în zona respectivă, iar stimularea lor reprezintă una dintre principalele metode folosite în arta vindecării cunoscută sub numele de acupunctură. Figura 26 prezintă punctele de acupunctură cu acțiune tonifiantă și calmantă pentru 12 meridianele, cu excepția celor central și guvernator. Pentru a tonifia un meridian (timpul necesar este de aproximativ cinci minute pentru fiecare meridian), procedați în felul următor:

1. identificați figurile care corespund meridianelor rămase neechilibrate după stimulare, purificare și masaj. Prescurtările urmate de cifre reprezintă numele

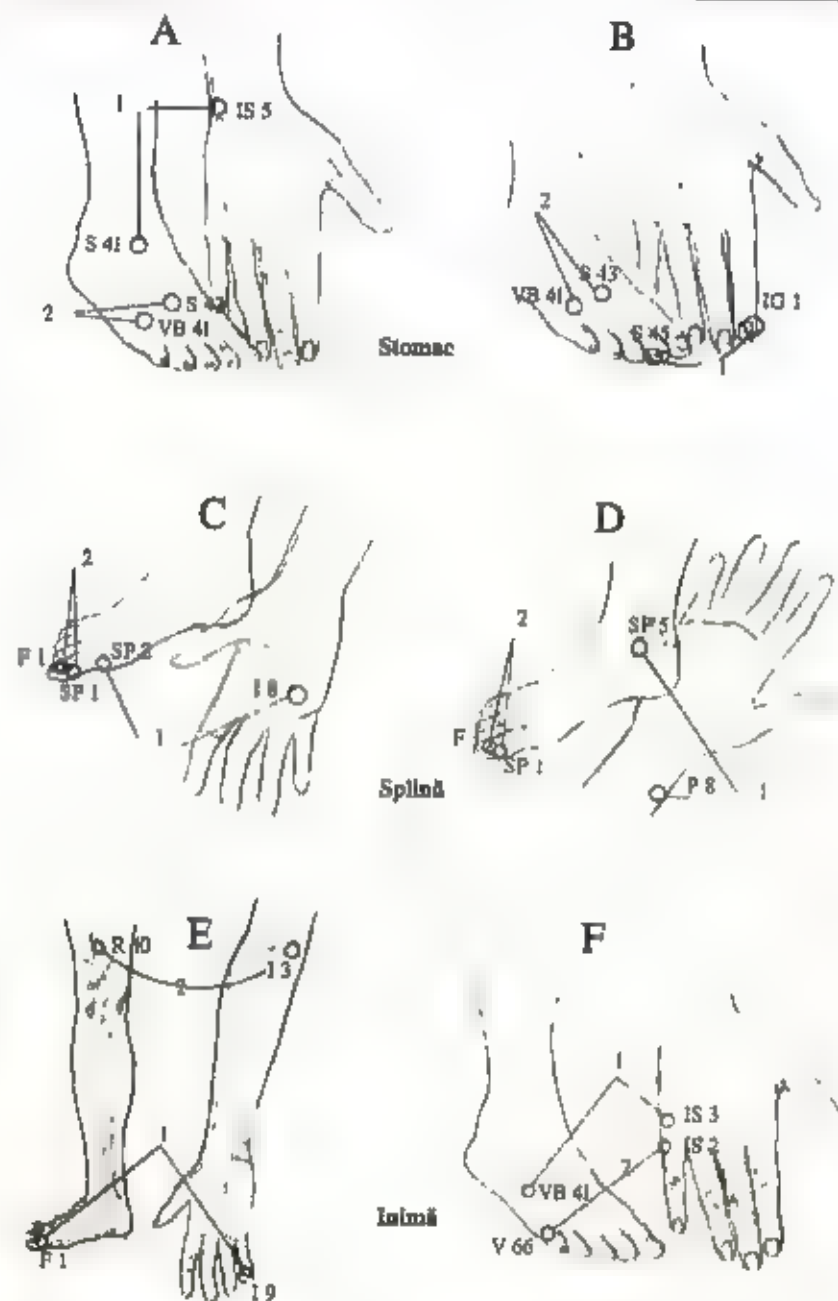
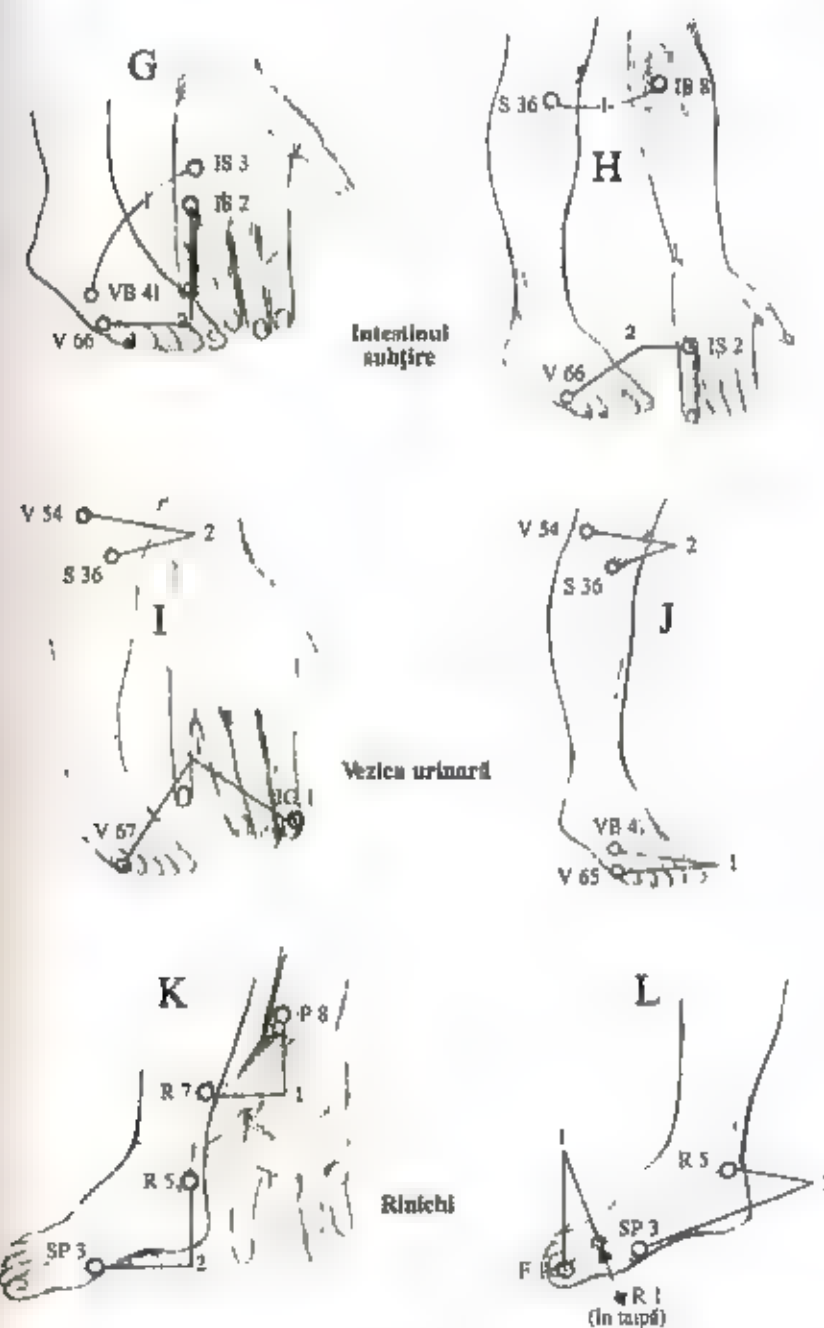
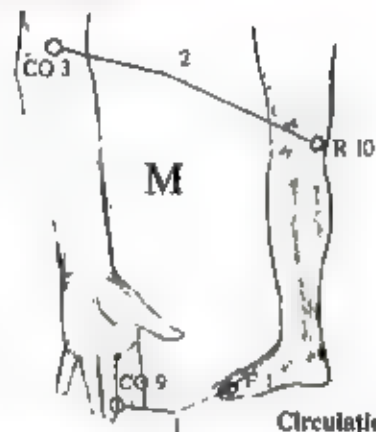
*Puncte tonifiante**Puncte calmante*

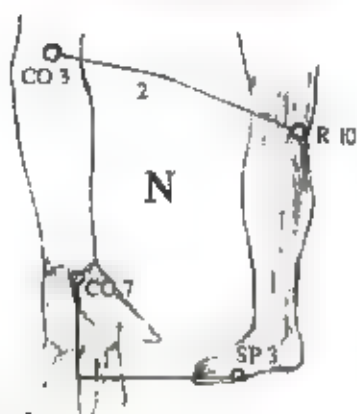
Figura 26

Puncte de acupunctură cu acțiune tonifiantă și calmantă

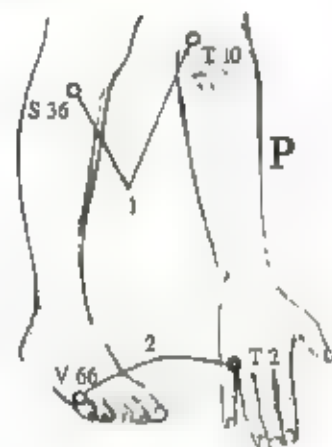
*Puncte tonifiante**Puncte calmante*

Puncte tonifiante

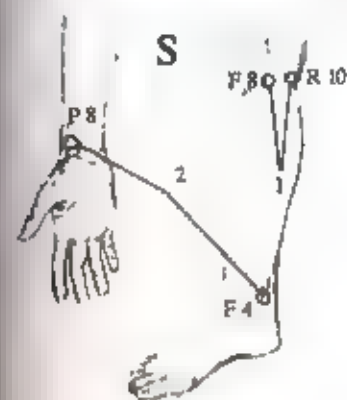
Circulație-organe sexuale

Puncte calmante

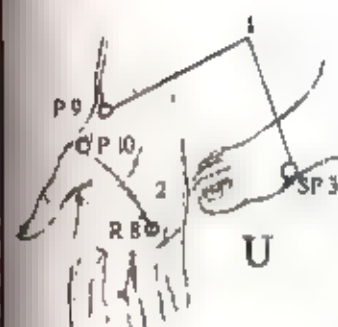
Triplu cald



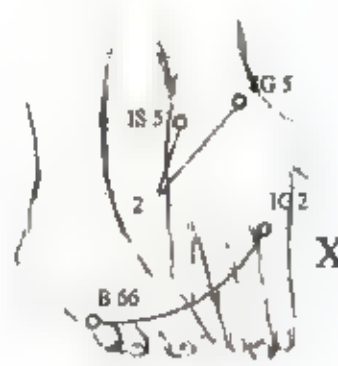
Vezica biliară

*Puncte tonifiante**Puncte calmante*

Ficat



Plămâni

Intestinalul
gros

punctului de acupunctură. De exemplu, IS 5 reprezintă al cincilea punct de acupunctură de pe meridianul intestinului subțire;

2. apăsăți ușor, dar ferm punctele cu acțiune tonifiantă marcate cu „1” timp de două-trei minute,
3. apăsăți punctele cu acțiune tonifiantă marcate cu „2” timp de aproximativ două minute. Continuați în mod similar cu celelalte meridiane dezechilibrate.

În situația în care testarea energetică a demonstrat o neregularitate la meridianul central sau la cel guvernator, procedeul prezentat în continuare, denumit cuplaj, le va regla pe amândouă. Acest procedeu se pretează excelent la situațiile în care energiile par a fi greu de pus în mișcare. Timpul necesar este de aproximativ două minute.

1. plasați-vă degetul mare sau pe cel mijlociu pe frunte, între sprincene, iar celălalt pe omblie;
2. ridicați ușor pielea de pe ambele puncte, închideți ochii, respirați adânc și relaxați-vă.

Cum să vă relaxați atunci când vă simțiți înțepenit

Exercițiile de suspendare a coloanei vertebrale au un efect benefic asupra tuturor meridianelor și chakrelor prin alungirea și întinderea coloanei și prin deschiderea omoplaților. Aceste tehnici de lucru vă vor întrema și vă vor alunga oboseala. Timpul de acțiune este de unul sau două minute.

1. stați cu picioarele depărtate, astfel încât ele să depășească linia umerilor;
2. puneți-vă mâinile pe coapse, deasupra genunchilor îndoiți, și îndreptați-vă brațele. Respirați adânc de mai multe ori. Parcă sînteți așezat pe un scaun invizibil (vezi figura 27);
3. cu capul înainte și posteriorul înapoi, poziționați-vă picioarele astfel încât genunchii să se afle exact deasupra gleznelor, iar brațele și spatele să fie drepte. Postura seamănă cu cea a unui pod suspendat;
4. înundați unul din umeri în jos, către genunchiul opus. Repetați mișcarea cu celălalt umăr. Acesta este un exercițiu transversal care vă va face să simțiți o întindere de-a lungul spatelui. Puteți repeta acest exercițiu de mai multe ori;
5. foarte încet, ridicați-vă cu mâinile ațîrînd pe lângă corp, pînă ajungeți în poziție verticală.

Diverse persoane întreabă adesea cum își pot da seama dacă au ținut suficient de mult între degete punctele de cuplaj ale unui pacient. Recomandarea mea este să privească pacientul cu atenție, pînă cînd acesta răsufă ușurat ori inspiră adînc. Acestea reprezintă indiciu ale faptului că meridianul central și cel guvernator s-au conectat, lucru va fi confirmat de testul energetic. Acest procedeu duce, de asemenea, la tonifierea cîmpului auri, la conectarea energurilor care circulă dinspre partea frontală către cea dorsală a trupului și la cuplarea energurilor dintre cap și restul corpului, aspect ce va fi reluat pe parcursul acestei cărți.



Figura 27
Suspendarea coloanei vertebrale

Alinierea meridianelor corpului cu meridianele pământului

Ritmurile zilnice ale pământului, fuzurile orare și schimbările anotimpurilor au efecte asupra circulației energiei în meridianele corpului. Așa cum fluxul și refluxul se repetă zilnic în mod ciclic, meridianele corpului au în mod similar un ciclu de 24 de ore. Fiecare dintre cele 12 meridiane majore trece printr-o perioadă de două ore de „flux”, când energia și pulsările sînt la nivel maxim, iar absorbția de energie se realizează în modul cel mai eficient. 12 ore mai târziu, se instalează o perioadă de „reflux”, de două ore, când meridianele devin inactive. Meridianele ajung la un nivel maxim de activitate în momente exacte, așa cum se poate vedea în figura 28. Observați, de asemenea, legătura dintre fiecare meridian și cel aflat în partea opusă pe roată. Atunci când un meridian yang este la punctul maxim al ciclului, meridianul yin corespunzător e la nivelul său minim. În cosmologia chineză, yang este principiul activ, exterior, expansiv, în timp ce yin e cel receptiv, interior, retras.

Vă puteți familiariza cu modul în care ciclurile corpului corespund celor din *Roata circulației în meridiane* notînd cu acuratețe, timp de o săptămînă, orele la care simțiți schimbări de dispoziție. Vă pierdeți energia și aveți o stare de somnolență la anumite ore ale zilei? Există un moment din zi în care sînteți predispus la dureri de cap? Inima vă bate mai intens la aceeași oră în fiecare zi? Cînd vă cuprinde entuziasmul? Cînd vă simțiți morocănos? Cînd cădeți ușor pradă diverselor tentați? Cînd vă joacă fuste capacitatea de a lua o hotărîre? Notați chiar și schimbările cele mai subtile. După aproximativ o săptămînă, încercați să identificați niște modele repetitive. Rețineți orice stare ce pare să se instaleze ori să se accentueze într-o anumită perioadă a zilei și corelați-o cu activitatea meridianului care este la nivelul energetic maxim la acea oră.

Întărirea unei verigi energetice slabe

Ca să începem cu un exemplu, oamenii se simt adesea obosiți între orele 15 și 17. Aceasta este perioada din zi cînd energia în meridianul vezicii urinare este la nivel maxim. Meridianul vezicii urinare guvernează sistemul nervos deoarece acest meridian adăpostește toate conexiunile nervoase aflate de-a lungul coloanei vertebrale.

Dacă vă odihniți în această perioadă a zilei, energia devine disponibilă pentru refacerea sistemului nervos. Poate că natura a aranjat în așa fel lucrurile încît să vă revigoreze seara. Ați fost activ pe parcursul întregii zile, ați consumat o mare cantitate de energie pentru a minca și a digera bolul alimentar (meridianul intestinului

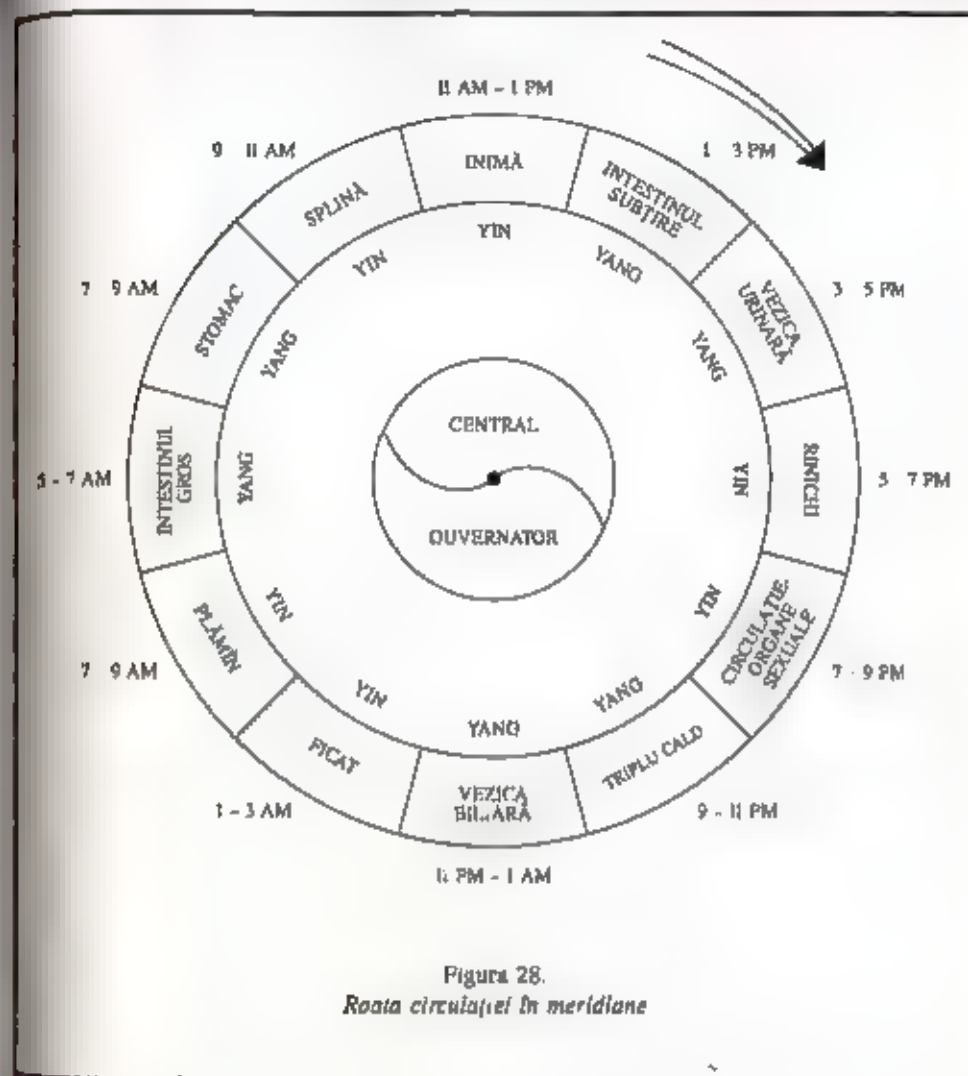


Figura 28.
Roata circulației în meridiane

subțire a fost la nivel maxim între orele 13 și 15) și nu e nici o coincidență la faptul că, în multe dintre culturile mai apropiate de ritmurile pământului, oamenii își fac siesta în acest interval. Meridianul care se află acum la nivelul său minim de activitate completează imaginea. La polul opus meridianului vezicii se află cel al plămînilor (consultați *Roata*), ceea ce presupune un nivel minim de activitate. În această perioadă a zilei, corpul primește cel mai scăzut volum de oxigen, ceea ce contribuie la starea de somnolență. Este momentul firesc cînd sistemele digestiv și nervos se refac; faptul că vă simțiți obosit după-amiaza nu indică neapărat o disfuncție.

Cu toate acestea, probabil sînteți nevoiți să vă ajustați ritmurile naturale la realitățile vieții cotidiene pentru a vă achita de obligațiile unui serviciu de la 8 la 17 sau într-un alt interval orar în care prestațiile îndatoririlor sînt mari, dar nivelul energiei este scăzut. Una dintre cele mai frecvente probleme de care se plîng mamele în legătură cu perioada dintre orele 15 și 17 este faptul că, spun ele, „este perioada din zi cînd doresc să fiu cît mai vioaie deoarece atunci se întorc copiii de la școală. Ei au nevoie de atenția mea, dar pe mine mă cuprinde somnul. Arăt de parcă nu mă interesează mai nimic din ceea ce îmi spun ei”.

Cum să fiți în formă maximă cînd e timpul să vă întâmpinați copiii după școală sau partenerul de viață după o zi de muncă

Cu zece minute înainte de sosirea membrilor familiei acasă, opriți-vă din ceea ce faceați și procedați în felul următor:

1. dacă sînteți epuizat, probabil că energiile circulează în sens opus. Începeți cu tehnica triplei stimulări (pagina 72) și cu cea a *Întinderii coroanei* (pagina 85)
2. dacă acestea nu vă revigorează, probabil că energiile sînt dezorganizate. Adoptați poziția Wayne Cook (pagina 82);
3. dacă sînteți agitat, eliberați-vă de stările de iritare sau frustrare recurgînd la un exercițiu care să le elimine (pagina 199);
4. dacă nici în felul acesta nu reușiți să vă calmați complet, efectuați exercițiul *Micșorării focului* (pagina 209);
5. indiferent dacă sînteți epuizat sau într-o stare de agitație, încheiați acest ritual cu exercițiul *Despărțirea cerului de pe pămînt* (paginile 235-236) și, pe măsura ce vă pregătiți pentru atac, înarmați-vă cu o atitudine pozitivă (pagina 89), spunîndu-vă că aveți toată atenția îndreptată asupra membrilor familiei.

Puteți efectua aceste exerciții împreună cu copilul pentru a pune în ordine energiile lor după o zi de școală sau împreună cu partenerul de viață pentru a asigura o atmosferă mai plăcută la întoarcerea sa în căminul familial.

Prin stimularea zilnică a meridianelor în așa fel încît să vă reglați pentru momentele din zi cu un nivel scăzut de energie, nu reușiți doar să adaptați organismul la orarele care i se impun, ci contribuiți și la prevenirea unei eventuale boli. Respectînd instrucțiunile următoare și stimulînd meridianele cu regularitate în perioadele în care sînteți lipsit de energie, vă veți spori potențialul energetic al organismului și veți întări punctele sale vulnerabile.

Intervalele orare indicate pe *Roata circulației în meridiane* vă indică nivelul maxim de activitate al fiecărui meridian, perioada din zi în care pulsurile sale sînt cele mai intense. La fiecare două ore, alt meridian atinge nivelul de maximă potență. Începeți cu meridianele central și guvernator atunci cînd le stimulați. Puteți face aceasta așa cum s-a explicat în paginile precedente ale capitolului de față, trecînd apoi la cel al splinei, însă aveți posibilitatea de a spori și mai mult volumul de energie dacă țineți cont de corelația dintre meridiane și intervalele orare de maximă activitate:

1. corelați momentul zilei cu meridianul aflat la nivel maxim, așa cum este el desenat în figura 28. De exemplu, dacă sunți o scădere a vitalității în jurul orei 15:30 în fiecare după-amiază, observați că, la acea oră, meridianul vezicii urinare se află la nivelul maxim, astfel încît, după stimularea meridianelor central și guvernator, continuați cu cel al vezicii;
2. continuați stimularea urmărind roata în sensul acelor de ceasornic;
3. încheiați prin revenirea la stimularea meridianelor vezicii, central și guvernator, în această ordine.

Schimbarea fusului orar perturbă alinierea cu meridianele pămîntului

Starea de oboseală survenită în urma schimbării fusului orar apare atunci cînd trupul se mișcă în mod brusc și nefiresc din mediul electromagnetic la care se adaptaseră meridianele sale într-o zonă temporală față de care există o defazare. Organismul continuă să funcționeze conform fusului orar inițial. Dacă zburăți din Los Angeles la Londra și plecați la ora prînzului, începeți călătoria cînd predomină meridianul inimii (vezi figura 29). Pe parcursul călătoriei de zece ore, străbateți cinci segmente temporale a câte două ore, astfel că organismul se regăsește în cele din urmă în meridianul triplu cald. În orașul din care a început călătoria este într-adevăr momentul glandelor, la fel și în corpul nostru, însă la Londra e perioada din zi în care intestinul gros se află în plină activitate. Oboseala rezultată în urma călătoriei este cauzată de lipsa de sincronizare între meridianele corpului și cele ale pămîntului.

Tehnici energetice care se aplică în acest caz au o mai mare eficacitate dacă pe parcursul zborului vă ridicați din scaun la intervale regulate, de câte două ore, și efectuați mișcări ușoare de întindere. Munca mă poartă mereu în călătorii, astfel că, pe parcursul anilor, am reușit să identific metodele cele mai eficiente în cazul meu. Iată ce trebuie să faceți.

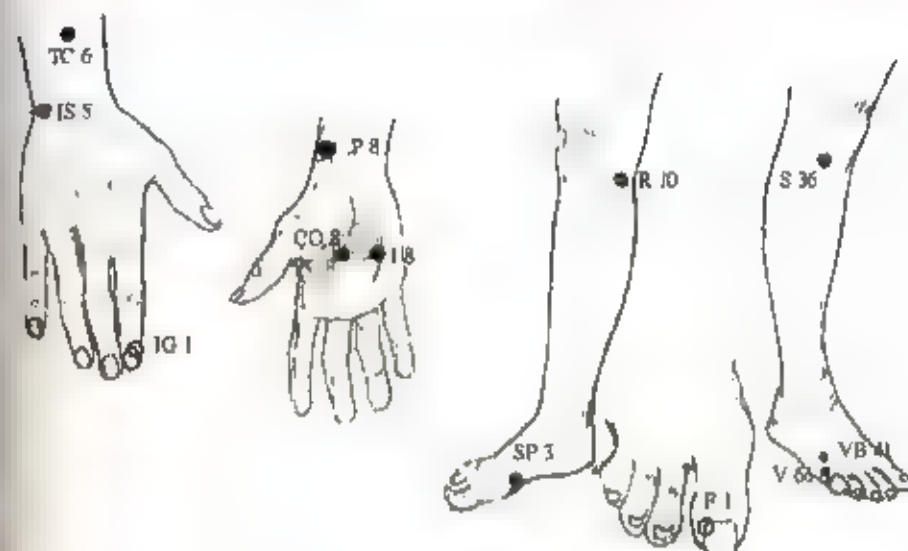
1. aplicați tehnica triplei stimulări la intervale de două ore respirînd adînc. Prima stimulare (K-27) face ca meridianele să funcționeze în sensul normal, și nu invers; a doua stimulare (timusul) întărește sistemul imunitar, protejîndu-vă de germeii din avion, a treia stimulare (splina) vine, de asemenea, în sprijinul sistemului imunitar, echilibrînd în același timp și compoziția sîngelui.

2. efectuați exercițiul *Despărțirea cerului de pământ* (paginile 235-236) la intervale de cîte două ore. Întindeți gamba sau alte părți ale corpului pe care le simțiți întepenite.

O metodă simplă care contribuie la stabilizarea organismului pe măsură ce străbateți fusurile orare implică folosirea magneților. Procurați doi magnet rotunzi și identificați nordul și sudul fiecăruia (vezi pagina 282). Prindeți magnetii cu bandă adezivă de curea, astfel încît un magnet să fie amplasat pe partea stîngă a corpului, iar celălalt pe partea dreaptă. Magnetul de pe partea stîngă va fi îndreptat cu nordul către corp, iar cel de pe partea dreaptă va avea înspre corp sudul. Scoateți magnetii imediat ce ați ajuns la destinație. Nu îi purtați niciodată mai mult de 24 de ore. Efectele pozitive ale acestei tehnici se datorează faptului că, atunci cînd zburăți cu avionul, vă îndepărtați de cîmpul electromagnetic al Pămîntului, iar magnetii amplasați la centură vin tocmai să suplinească deficitul energetic rezultat.

În plus, mai există două metode de contracarare a oboselei rezultate în urma schimbării fusurilor orare prin care se resetează nivelurile de activitate ale meridianelor în funcție de orarul de la destinație. Prima tehnică implică lovirea ușoară a punctelor de acupunctură. Fotocopiați figura 29, luați-o cu dumneavoastră în avion și:

1. imediat ce vă așezați, identificați pe Roată momentul la plecare și la destinație;
2. consultați figura 29. Corelați segmentul orar de la plecare cu meridianul aflat în plină activitate și cu punctul de acupunctură. Identificați acest punct pe schiță;
3. repetați același procedeu avînd în vedere de această dată momentul la destinație;
4. loviți energic ambele puncte de acupunctură, simultan sau pe rînd, timp de un minut. Începeți cu punctele corespunzătoare momentului la plecare și la sosire pe o parte a corpului, iar apoi continuați cu cele de pe partea cealaltă;
5. la fiecare două ore repetați acest procedeu, trecînd la următoarele perechi de meridiane. Cu alte cuvinte, consultați lista în continuarea ei, identificînd intervalul de timp și meridianele corelate cu timpul la plecare și cel de la sosire. Dacă adormiți pe parcursul călătoriei, continuați cu intervalul orar în curs la momentul trezirii;
6. în situația în care zborul are o durată mai mare de opt ore, identificați punctul de acupunctură corelat cu momentul la sosire, conform orarului prestabilit. Loviți ușor acest punct pe durata ultimelor patru ore de zbor, pe partea stîngă și pe cea dreaptă concomitent, timp de un minut la fiecare oră;
7. acest procedeu duce la rezultate și mai bune prin folosirea unui magnet rotund prevăzut cu o gaură în mijloc, astfel încît să îl puteți atîrna de un fir de ață. După lovirea ușoară a fiecărui punct de acupunctură rotiți magnetul în jurul axului său deasupra punctului, de cîte trei-patru ori în fiecare direcție.



Interval orar	Meridian	Punct de acupunctură
5-7	Intestinul gros	IG 1
7-9	Stomac	S 36
9-11	Splînă	SP 3
11-13	Înaltă	I 8
13-15	Intestinul subțire	IS 5
15-17	Vezica urinară	V 66
17-19	Rinichi	R 10
19-21	Circulație-organe sexuale	C 8
21-23	Triplu cald	TC 6
23-1	Vezica biliară	VB 41
1-3	Ficat	F 1
3-5	Pămînt	P 8

Figura 29

Punctele de presiune pentru schimbarea fusuului orar

O a doua metodă care se poate aplica în acest caz se referă la stimularea meridianelor. Cu toate că este mult mai complexă, ea e preferată de mulți dintre cei care o cunosc:

1. masați punctul K 27 (pagina 73), efectuați exercițiul transversal (pagina 78) și stimulați meridianele (figurile 10-23) înainte de a urca în avion. După stimularea meridianelor central și guvernator, stimulați meridianul aflat la nivel maxim în acel interval orar, conform figurii 28. Dacă stimulați meridianele la ora 6 dimineața, de exemplu, vă veți referi la meridianul rinichilor (interval orar 5-7);
2. continuați în sensul acelor de ceasornic pe *Roată*, până acoperiți toate celelalte meridiane. La sfârșit, stimulați meridianul cu care ați început (de exemplu, meridianul rinichilor dacă ați început la ora 6), terminând cu cel central și guvernator;
3. pe la jumătatea zborului, reglați-vă ceasul astfel încât să arate momentul la destinație și, în funcție de acesta, stimulați-vă meridianele începând cu cel aflat la nivelul maxim de activitate. Alegeți un spațiu în care puteți sta în picioare. Începeți întotdeauna cu punctul K-27, exercițiul transversal, meridianele central și guvernator;
4. după sosirea la destinație, stimulați-vă meridianele încă o dată, conform orei curente.

Acest capitol v-a oferit o introducere în sistemul meridianelor. Ne vom întoarce la acest subiect atunci când vom discuta despre boală, în capitolul 9. În paginile următoare ne vom referi la rezervoarele de energie ale organismului, și anume chakrele.

Capitolul 5

Chakrele : stațiile energetice ale corpului

Culturile indigene din întreaga lume admit existența unor centri majori de activitate electro-magnetică și de energie vitală. În tradiția Huna din Hawaii, ei sînt denumiți centri Awe, iar în Cabala sînt cunoscuți sub numele de Copacul Vieții. Termenul corespunzător din tradiția chineză moaisă este Dan-tsen, iar în teoria yoghindă, acești centri sînt denumiți chakra.

William Collinge, *Subtle Energy*

Termenul *chakra* înseamnă „disc”, „vortex” sau „roată”. Dacă meridianele reprezintă un sistem de transport al energiei, chakrele se constituie în stații energetice. Fiecare chakră importantă din corpul uman este un centru de energie vie, ele alcătuind împreună un sistem de șapte puncte distribuite de la baza coloanei vertebrale și pînă în creștetul capului. Memoria este înregistrată în chakre sub forma unui cod energetic, la fel cum în neuroni e codificată chimic. Orice eveniment important sau încărcat emoțional prin care treceți este înregistrat și rămîne stocat în energia chakrelor. Atunci cînd practicantul descoperă chakrele pacientului, el îi află detaliile biografice, greutățile îndeplinite pe parcursul dezvoltării, părțile slabe ale organismului, precum și dorințele ascunse din suflet.

Mîna unui practicant înzestrat, aflată deasupra unei anumite chakre a pacientului, poate transmite o senzație de durere unui organ asociat acesteia, o congestie într-un nod limfatic, dereglări subtile sub forma unor bufeuri sau palpitații, precum și tulburări emoționale. Pe parcursul activității mele, am ajuns la concluzia că toate aceste senzații au sensuri precise. Mîna practicantului poate vibra atât de fin la influența energiei din chakre, încît el devine o ogîndă a pacientului sau relevă starea organelor lui. Atunci cînd un pacient vine în cabinetul meu pentru o singură ședință, mă concentrez în primul rînd asupra chakrelor, pentru a-i oferi un număr cît mai mare de informații. Știu foarte bine că, pe măsură ce analizez straturile succesive ale chakrelor, voi ajunge la informații la care nu aș fi putut accede altfel.

Fiecare chakră reglează aspecte diferite ale personalității dumneavoastră, îndeplinește funcții specifice și își pune toată energia la contribuție pentru realizarea acestora. Chakrele conțin o parte din biografia dumneavoastră. Atunci când două chakre se află în incompatibilitate de a comunica energetic, aspectele personalității determinate de chakrele în cauză pot deveni în caracteristici antagonice, așa cum se poate constata în clasicul conflict dintre rațiune și simțuri. Chakrele dezvoltă povestea vieții dumneavoastră însă în același timp pot deveni un impediment în desfășurarea ei. Viața își poate relua cursul normal imediat ce blocajul energetic din chakră este eliminat.

Activitatea organelor aflate în apropierea chakrelor majore este determinată de funcțiile acestora, fiecare chakră poartă, de altfel, numele părții corpului asupra căreia își exercită influența (vezi figura 30). Numele chakrelor sînt următoarele, pornind de jos în sus: *chakra rădăcinii*, *chakra sacrală*, *chakra plexului solar*, *chakra inimii*, *chakra gîtului*, *chakra glandei pituitare* (al treilea ochi) și *chakra glandei pineale* (coroana).

Chakrele arată legătura dintre evoluția voastră în timp și simptomele pe care le aveți în prezent. Curățarea chakrelor de energii reziduale din trecut duce la o revigorare a întregului sistem energetic și, în funcție de chakra implicată, apar efecte pozitive în ceea ce privește vitalitatea (*chakra rădăcinii*), creativitatea (*chakra sacrală*), autocontrolul (*chakra plexului solar*), dragostea și compasiunea (*chakra inimii*), expresivitatea (*chakra gîtului*), abilitatea de a transcende propria poveste (*chakra celui de-al treilea ochi*), legătura cu universul (*chakra coroanei*). În capitolul de față se va face o prezentare a energiei chakrelor și se va demonstra cum se purifică, echilibrează și întăresc acești centri energetici.

Trezirea chakrelor

Un bărbat a cărui soție era profund afectată de aventurile amoroase repetate ale acestuia a fost surprins să afle de durerea ei, deoarece era evident, credea el, că ea e singura femeie pe care o iubește cu adevărat. De asemenea, el nu putea înțelege de ce și celelalte femei păreau să sufere. El considera aceste legături trecătoare drept o necesitate biologică primară și nu putea înțelege reacția femeilor. Concluzia lui era că amantele sale au avut probabil o experiență nemaipomenită în aventurile pasagere extrem de pasionale cu el, dar soția lui nu avea nici un motiv să se simtă amenințată, avînd în vedere că escapadele se terminau întotdeauna cu ruperea completă a legăturilor. Era sincer nedumerit de toată agitația acestor femei din viața lui. Cînd încerca să-i explice soției iar și iar ceea ce el considera de la sine înțeles, repeta doar: „Nu te poți pune cu biologia!”. În cele din urmă, soția s-a lăsat păgubă și l-a anunțat că îl părăsește.

Acești doi soți s-au prezentat la cabinetul meu pentru o ședință, nu aștept ca să își salveze căsnicia, ci să ajungă la o anumită pace sufletească, pentru a-și putea încheia relația într-un mod mai civilizat și cu mai puțină suferință. Soțul avea intenția sinceră

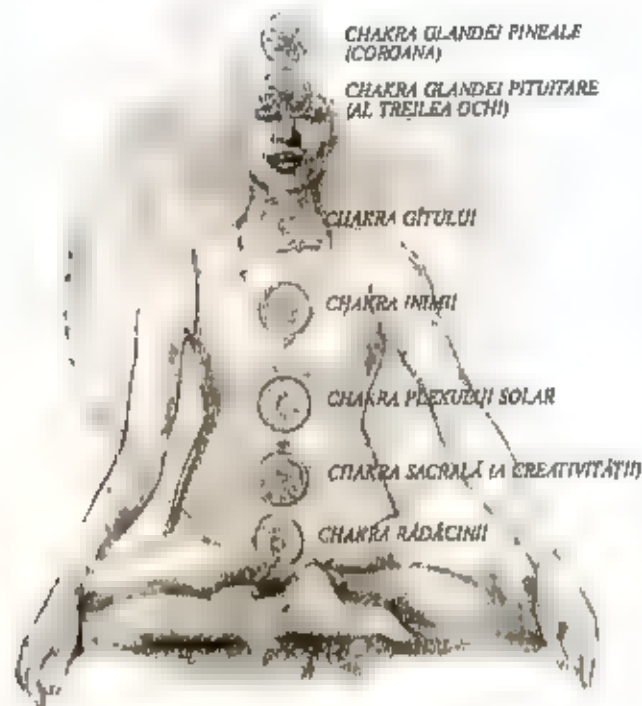


Figura 30.
Cele șapte chakre majore

de a nu-și face soția și copiii să sufere, însă pur și simplu nu înțelegea sentimentele partenerei lui de viață. La rîndul său, ea credea că soțul este un om plin de cicatrici, sufletești care le făcea rău celor din jur. Ea nu dorea ca el să li rănească pe copii și nici să-i transmită propriile valori fiului său ori lipsa de apreciere a femeilor – ficei sale.

La începutul ședinței, am hotărît să lucrez numai cu soțul și am rugat-o pe soție să revină peste o oră. Doream să văd energiile lui separat de ale ei și să stabilesc cât de profunde erau cicatricile sufletești în cauză. Mi-am axat pe chakre și astfel am constatat un evident colaps de energie în chakra inimii. Dar cea mai interesantă poveste mi-a fost revelată de chakra rădăcinii. Pe măsură ce îi percepem tot mai profund straturile energetice, am început să am senzații și imagini din copilăria lui. Ca să fiu mai exactă, părea că omul acesta nu ar fi avut o copilărie, că ani de copilărie nu ar fi existat pentru el. Am simțit că, de la o vîrstă fragedă, el se luptase pentru a supraviețui. Vedeam scene cu bătăi groaznice la care fusese supus, scene pe care ulterior mi le-a confirmat. Se părea că, pentru a supraviețui, bărbatul acesta fusese

nevoit să se rupă complet de inima sa. Singura bucurie adevărată și imediată pe care o avea consta în relațiile de natură sexuală ce nu implicau nici o responsabilitate din partea lui.

Era clar pentru mine că nu voi ajunge să-i transmit noi convingeri acestui om, dar, chiar și așa, eram de părere că ar putea face progrese dacă și-ar simți toate energiile angrenate în relațiile sale. Asta s-a și întâmplat în cele din urmă. După examinarea fiecărei chakre, am luat hotărârea de a înlesni comunicarea dintre a patra chakră, cea a mării, și chakra rădăcinii, cea a sexualității. De fapt, această persoană dispunea de un potențial foarte mare în ceea ce privește dezvoltarea unei naturi iubitoare și plăcute, însă era rupt de conștientizare și de chakra rădăcinii.

A atunci când energiile reprimate adânc i-au invadat chakra inimii, soțul a simțit o mare durere provocată de despărțirea de soție și, în plus, a început să aibă o mulțime de alte senunențe. Putea acum să simtă suferința și tristețea soției, precum și supărarea celorlalte femei. Cu toate acestea, chakra inimii era atât de detașată de chakra rădăcinii, încât el tot nu putea înțelege de ce faptele sale reprezentau cauza unor asemenea suferințe. El încă era convins că superficialitatea de care el dădea dovadă în manifestarea sexualității era greu de suportat de către femei doar din pricina îndocirării lor cu principii morale învechite. Bărbatul susținea că nu el era cauza suferinței, ci tocmai aceste valori sexuale depășite.

Pe măsură ce am continuat terapia, circuitele dintre chakra inimii și cea a rădăcinii au început să se reconecteze. Am făcut cercuri din ce în ce mai mari cu mâinile pentru a extinde energia chakrei inimii până a ajuns dincolo de zona inimii sale, intrând în câmpul chakrei rădăcinii.

Pe măsură ce zonele dintre inimă și pelvisul său au început să se unifice, a simțit o forță vibrantă. Începu în fine să înțeleagă ceea ce îi spunea soția sa, și anume că, pentru ea, a face dragoste era în legătură directă cu inima. Cu toate că acest caz nu a însemnat o converție imediată, terapia a reprezentat totuși pentru soț o motivare pentru a încerca să înțeleagă punctul de vedere al soției și a aprecia consecințele izolației timpurii față de propria inimă. După patru ani, acești soți sînt încă împreună și confirmă faptul că în tot acest timp au fost fideli unul altuia.

Prezentarea sistemului chakrelor

Termenul *chakra* își are originile în India, însă multe culturi au descoperit și au lucrat cu acești centri energetici, iar orice vindecător sensibil la energiile trupului le simte. Oscilațiile electrice la nivelul pielii de deasupra chakrelor au frecvența cuprinsă între 100 și 1 600 de cicluri pe secundă, spre deosebire de 0-100 în creier, 225 în mușchi și 250 în inimă¹. Atunci când cei aflați într-o stare de meditație profundă proiectează energie în mod conștient prin intermediul chakrelor, puterea emanată de câmpul lor electric se multiplică².

În mod uzual, sînt identificate șapte chakre majore, cu toate că există sisteme ce lucrează doar cu cinci sau altele în care se pomenește de zece chakre. Această discrepanță se explică pe de-o parte prin faptul că în organism mai există și alte chakre mai mici. Mîinile și ochii funcționează ca și chakrele, iar noi vîrtejuri energetice pot apărea acolo unde și cînd e nevoie de energie proaspătă, ca, de exemplu, în urma unei accidentări sau dacă o parte a corpului trebuie să fie curățată de energii toxice.

Fiecare chakră influențează organele, mușchii, ligamentele, vasele sangvine și toate celelalte sisteme aflate în câmpul său energetic. Chakrele influențează, de asemenea, sistemul endocrin și determină stările sufletești, personalitatea și starea generală de sănătate. Evoluția fizică și psihică, precum și dezvoltarea spirituală sînt reflectate în chakre.

Chakrele reprezintă canalul unei forme specifice de energie din univers. Cele șapte chakre se află în rezonanță cu principiile supraviețuirii (rădăcina), creativității (zona sacrală), forței (plexul solar), iubirii (inima), comunicării (gîtul), transcendenței (al treilea ochi) și comuniunii cu universul (coroana). Energia fiecărei chakre reprezintă microcosmosul unuia dintre principiile universale manifestate în corp. Chakrele sînt alimentate atât de energiile pozitive, cît și de cele negative ale cosmosului – forțele arhetipale cum sînt cele care determină unirea și separarea, creșterea și atrofierea. Ele introduc aceste prototipuri energetice în corp, alimentează întreaga structură fizică și leagă trupul de energiile subtile care îl înconjoară.

Scara ce pornește de la prima chakră și se termină la a șaptea urmărește linia naturală a dezvoltării, de la dorința de a trăi la derularea vieții, așezarea ei pe baze solide, manifestarea capacității de a iubi, de a comunica, de a înțelege și în cele din urmă, la dorința de a se contopi cu universul. Nu sînt de acord totuși cu ideea încetășenită conform căreia, cu cît chakra se află mai jos pe scară, cu atît ea are o natură mai puțin spirituală. Această ierarhie mi se pare similară unei afirmații de

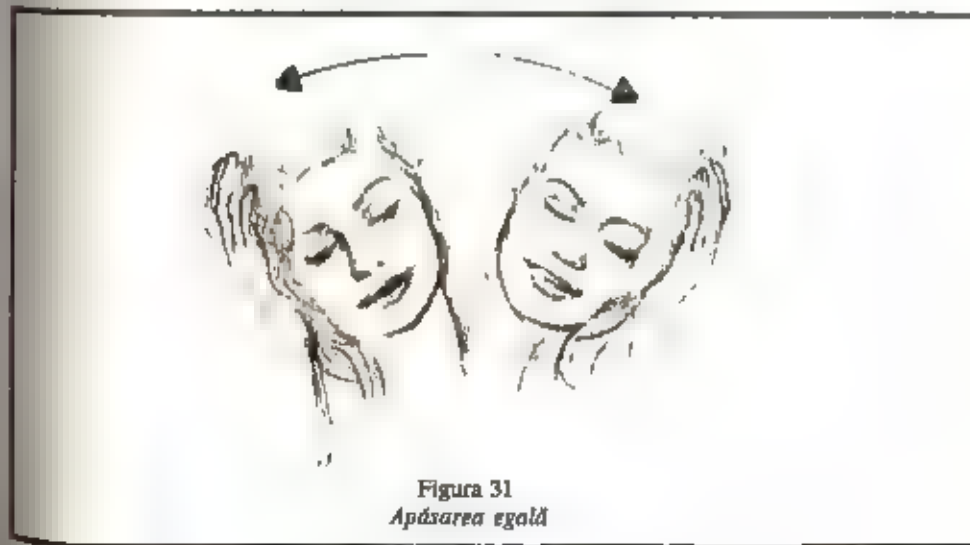


Figura 31
Apăsarea egală

genul „O persoană de 40 de ani este superioară din punct de vedere spiritual unui copil de 4 ani” Părerea mea este că fiecare etapă a dezvoltării este la fel de sacră ca și cea precedentă sau cea ulterioară. Fiecare chakră comunică cu o forță universală, are o funcție de îndeplinit în adâncurile sufletului și este de o frumusețe transcendentă. Pentru mulți oameni, evoluția personală înseamnă de fapt *căderea* din ce în ce mai profund în chakrele „inferioare”, nu cultivarea celor „superioare”

Cum să scăpați de durerile cronice de cap

Tehnica următoare, numită stimulare izometrică, vă va ajuta să depășiți și să preveniți durerile de cap. Timpul necesar este de aproximativ două minute.

1. luați loc și relaxați-vă umerii. Aplecați-vă capul înspre partea dreaptă, apropiind urechea de umărul drept;
2. puneți palma dreaptă pe partea dreaptă a capului (vezi figura 31). Inspirați adânc în timp ce apăsați capul cu mîna astfel încît acestea să opună rezistență reciproc. Apăsați cu putere și țineți-vă respirația;
3. expirați încet, dînd tot aorul afară din piept, lăsați mîna să cadă pe lîngă corp și duceți capul mai aproape de umărul drept. Repetați de încă două ori,
4. repetați de trei ori mișcarea similară pe partea stîngă;
5. îndreptați capul și amplasați buricele degetelor pe oasele aflate la baza capului. Inspirați adînc și împingeți capul și degetele reciproc într-o mișcare egală,
6. lăsați-vă mîinile în poală și deschideți gura pentru a expira. Inspirați adînc pe gură și împingeți bărbia în față ducînd de jos către partea superioară a mandibulei. Expirați, deschideți gura și relaxați maxilarul;
7. încordați maxilarul încă o dată. Pe măsură ce expirați, aplecați capul înainte, spre piept;
8. inspirați adînc și împingeți capul în sus cu buricele degetelor, iar concomitent trageți capul în jos. Opriți mișcarea din degete odată cu expirația și lăsați capul să cadă în față. Repetați de două ori. La sfîrșit, pe măsură ce expirați, împreunați degetele în spatele capului și trageți-l în jos folosînd greutatea coatelor.

Șapte chakre, șapte straturi

Fiecare chakră este alcătuită din șapte straturi (sau cel puțin adinea am reușit cu să identific în toți acești ani de practică). Stratul de la suprafață, care uneori pare a fi format mai mult din rămășițe decît dintr-o energie încheagată, se leagă de evenimente recente care nu au fost încă integrate. Pe măsură ce se trece de la un nivel la altul, energiile devin tot mai clare și mai consistente, iar influența distinctă a chakrei tot mai evidentă. La al patrulea nivel sînt stocate incidentele din trecutul persoanei în cauză. Pe măsură ce pătrund tot mai adînc în câmpul energetic și ajung la nivelurile patru, cinci și șase, încep să văd imagini și să pun cap la cap diverse povești de viață. Atunci cînd li relatez pacientului descoperirile mele, ei îmi confirmă, de obicei mirat, cele auzite. Odată lucram cu chakra inimii unei paciente deprimată în vîrstă de 36 de ani, cînd i-am împărtășit: „Sînt cum mă uit la lumea din jur prin ochii unui copil de 7 ani care tocmai a pierdut pe cineva foarte drag. Nu e vorba despre un părinte, ci mai degrabă despre un frate sau o soră. Durerea din inimă a devenit atît de insuportabilă, încît mă sîm împietrită”. Replica ei a sosit pe un ton surprins și printre lacrimi: „Asta s-a întîmplat atunci cînd Robert, fratele meu mai mare, a fost împușcat accidental de un băiat din vecini care se juca cu arma tatălui său. A murit la două zile după aceasta”. Părerea mea este că nu e vorba aici despre o putere supranaturală a terapeutului, ci mai degrabă despre manifestarea unei capacități naturale, dar adesea atrofiate de a citi povestea imprimei în energia chakrelor.

Al șaptelea nivel al chakrelor dezvăluie ceea ce persoana respectivă a învățat și a reprezentat în existențele anterioare legat de chesunile aflate sub influența chakrei în cauză. Acest cumul de cunoștințe sau puteri este dobîndit. Energia din acest nivel este desori de o culoare și o densitate complet diferite de ale celorlalte niveluri și seamănă cu o lumină care izvorăște din adîncuri și care este filtrată de celelalte niveluri. Pe măsură ce înaintăm în vîrstă, nivelurile devin tot mai ordonate și lumina tot mai pătrunzătoare, aducînd la suprafață înțelepciune și liniște sufletească. Însă, atunci cînd această lumină este obturată la sursă, ne simțim înstrăinați, îndepărtați de rădăcina identității noastre și de scopul nostru pe pămînt. Purificarea și alinarea celor șapte straturi ale chakrelor reprezintă primul pas în corectarea stîrn de alienare față de sine.

Lucrul cu al șaptelea nivel poate duce la confuzie deoarece, de multe ori, informația pe care o conține acesta pare a nu avea nimic în comun cu persoana aflată pe masa de terapie. Experiența mi-a arătat însă că energia potențialului nefolosit al unei persoane rezidă în al șaptelea nivel pînă cînd natura, prin legile numai de ea știute, hotărăște că este timpul ca ea să se manifeste. Cîteodată îmi dau seama că aîng capacități extraordinare, pe care pacientul nici nu știe că le are. Alteleori, cu toate că există o comunicare eficientă între mine și pacient, nu pot ajunge pînă la al șaptelea nivel. E ca și cum o putere nevăzută nu vrea să îmi arate potențialul ascuns

în cel mai profund nivel energetic al acelei persoane, probabil abilitățile cultivate în alte vieți. Dar, atunci când al șaptelea nivel nu se dezvoltase, e ca și cum înțelepciunea acelui suflet mi-ar spune: „A sosit timpul ca aceste lucruri să fie arătate”.

Una dintre paciențele mele își serba a 86-a zi de naștere și primise în dar de la cineva o ședintă la cabinetul meu. Am început să o examinez și, în cele din urmă, am simțit ceva venind dintr-o viață anterioară a ei. Am întrebat-o dacă crede în reîncarnare, la care ea mi-a răspuns indignată că nici vorbă de așa ceva, astfel că am încercat să ignor ceea ce simțeam. Însă ceva nu îmi dădea pace. Până la urmă, i-am mărturisit că simțeam cu intensitate imagini care nu aparțineau timpului și locului prezent. Înțelesesem că ea nu crede în existențe anterioare, așa că am sugerat să considerăm senzațiile mele drept o metaforă și, pentru a rămâne cu inima împăcată, m-am hotărât să i le povestesc.

Pacienta a fost în cele din urmă de acord să asculte și astfel i-am relatat că vedeam un bărbat în jur de 40 de ani care trăia undeva în Anglia. Acesta era un adevărat gentleman. Era genul scund și îndesat și cînta nemaipomenit la pian. Atît el, cît și familia lui se delectau cîntînd la acest instrument. Aven o soție și două fete și duceau cu toții un trai îndestulat. Bărbatul dorea însă să le ofere mai mult decît o viață liniștită și obișnuită, așa că a luat curajoasă hotărîre de a le duce în Lumea Nouă.

Singura piesă de mobilier pe care au trimis-o peste ocean a fost pianul. Cînd au spus în Virginia de astăzi, au descoperit că lumea de acolo era departe de a fi binevoitoare. Le era teamă de necunoscut, de indienii, de greutăți. Orașul avea un zid de apărare de jur-împrejur. Deoarece bărbatul era scund și îndesat și nu arăta deloc a om monden, cei din oraș l-au pus de pază la porțile fortului. El a protestat spunînd că era muzician, dar în oraș nu exista nici un asemenea instrument, iar pianul său nu sosise încă la destinație. A ajuns bătaia de joc a tuturor, deoarece oamenii credeau că, sub pretextul că este pianist, el nu încerca altceva decît să se sustragă de la obligația de a păzi fortul. Nimeni nu părea să înțeleagă curajul de care acest bărbat dăduse dovadă atunci cînd luase hotărîrea de a veni în Lumea Nouă. În plus, nu era deloc făcut pentru slujba de paznic și era extrem de nefericit, iar fetelor lui nu le plăcea defel noua viață și îl învinuiau de nenorocul care le lovise, fiind adesea nemiloase cu el. Se simțeau, de altfel, rușinate și stînjinite de lipsa lui de pricepere și cîrînd se înstrăinară de el.

Acolo unde făcea de pază bărbatul nu avea pe nimeni în jur cu care să comunice. În afara cîtorva băieți și fete din satele indiene, care mai treceau pe acolo. Acești copii jucăuși au devenit lumina vieții lui. Superiorii săi i-au ordonat să îi gonească de lângă zidurile orașului pentru a nu se ajunge la conflicte cu indienii, dar, de fiecare dată cînd apăreau mucuși, bărbatul era cuprins de așa o bucurie, încît îi lăsa în pace.

În cele din urmă sosi și pianul, după ce stătuse ani de zile pierdut într-un port străin. Bărbatul era de acum bătrîn, iar fetele lui măritate și departe de el. Nimeni nu-l lua în serios cu pianul său și, după atîta ani, el își pierduse curajul de a cînta.

Acest om a murit fără să își dea seama vreodată că făcuse ceva extraordinar pentru comunitate. El a fost cel care a cîștigat încrederea indienilor datorită afecțiunii

arătate copiilor lor și pe care ei, la rîndul lor, i-o purtau. Așa cum dăduse dovadă de curaj făcînd călătoria spre Lumea Nouă, tot astfel nesocotirea ordinelor și apropierea de copiii indieni a reprezentat încă o dovadă de comportament eroic nerecunoscut.

După ce am terminat de spus povestea, m-am uitat la pacientă și am văzut-o înăbușită de emoție. Mi-a mărturisit că era pianistă, că avea două fete care credeau despre ea că e o lașă, pentru că era mult mai bună decît știa cineva. „Sînt foarte bună la pian, dar nu pot cînta în fața unui public.” M-a privit în ochi și a adăugat: „Bărbatul din poveste sînt eu”. M-a sărutat la plecare. În acea seară se serba ziua ei de naștere. A doua zi mi-a dat telefon să îmi spună că la petrecere cîntase la pian. Musafirii au rămas uimiți de măiestria ei, iar fetele și-au mărturisit deschis admirarea față de mama lor.

Cum funcționează chakrele

Chakrele se alimentează cu energie din mediul înconjurător (inclusiv cu energia celor din jur) și o distribuie în organism. De asemenea, chakrele transmit energie în exterior. Energia care se rotește în sensul acelor de ceasornic tinde să iasă în afară și să cuprindă alte energii, energia care se rotește în sensul invers acelor de ceasornic tinde să se deplaseze către interior și să atragă alte energii odată cu ea. Poate părea ciudat faptul că energia chakrelor se mișcă simultan în ambele direcții. Este dificil, în acest sens, să ne imaginăm un vîrtej care se mișcă concomitent și în sensul acelor de ceasornic, și invers. Misterul se elucidează însă dacă avem în vedere că chakrele sînt structurate pe niveluri. Fiecare nivel se poate roti într-o direcție sau alta și, în funcție de starea energiei la un moment dat, mai exact de nevoia de a prelua sau de a degaja energie, poate apărea o schimbare în direcția de rotație.

Pentru a complica și mai mult lucrurile, energia care se rotește în sensul contrar acelor de ceasornic poate ieși în afara corpului. Acest tip de energie are capacitatea de a atrage și alte energii către sine – cu alte cuvinte, forța ei de absorbție poate să se manifeste în mediul înconjurător și să aspire energie. Despre acest fenomen este vorba uneori cînd sunți că aveți de-a face cu oameni care vă lasă fără vlagă. Fără să își dea seama, ei transmit în afara lor un vortex energetic care vă aspiră energiile ca un pal prin care sorbiți sucul dintr-un pahar.

Prin fiecare chakră circulă lumina și culoarea, pornind din stratul cel mai profund și rotindu-se în sens ascendent și în afara vortexului energetic. Vedem culorile chakrelor altei persoane filtrate prin noi înșine, de aceea nu există nici un standard și nici un dicționar care să stabilească precis înțelesul unei anumite culori sau al unei chakre. Cărțile care încearcă să facă acest lucru ajung doar să se contrazică între ele. Ceea ce vă ofer eu reprezintă niște repere. Filtrele dumneavoastră sînt diferite de ale mele, însă există suficiente puncte comune pentru ca aceste repere să se dovedească utile. Spre exemplu, verdele curat într-o chakră pare să sugereze că acel centru

energetic este în curs de vindecare. Verdele se găsește la mijlocul spectrului cromatic și apariția lui este un indiciu al energilor care încearcă să se echilibreze.

Roșul, prima și cea mai densă culoare a spectrului, este asociat în mod tradițional cu chakra rădăcinii, iar violetul, ultima culoare, cu a șaptea chakră, celelalte culori corespund chakrelor în ordinea în care se regăsesc în spectru. Cu toate că această informație este destul de exactă în teorie, în practică nu am întâlnit niciodată o persoană ale cărei chakre să se potrivească perfect modelului descris mai sus. Mai degrabă, se poate constata că fiecare chakră este unică, la fel cum e și amprenta umană, conține o multitudine de culori la toate cele șapte niveluri și reflectă atât energiile cu care s-a născut o persoană, cât și istoria sa personală. Așadar, cu toate că există un fundament al corespondențelor între chakre și culorile asociate acestora de la roșu pentru rădăcină până la violet pentru coroană, relațiile vibraționale dintre chakre și culori sînt mult mai complexe.

Fără îndoială că a porni de la corespondența dintre chakre și spectrul cromatic reprezintă un cadru de lucru ce reflectă o *tendință* organică. Culorile pot fi folosite în reglarea funcționării unui sistem energetic, avînd în vedere că ele sînt de fapt vibrații energetice. De exemplu, energiile într-o chakră pot fi reflectate printr-o baie de culoare care duce la mai multă forță, linie și echilibru. Puteți să intuși sau să efectuați un test energetic pentru a afla culoarea care ajută la dezvoltarea unei anumite chakre. Este simplu: așezați o bucată de material colorat pe chakră și efectuați un test indicator general (paginile 74-75).

Cele șapte chakre

Eu analizez chakrele după energia, culorile și formele pe care mi le transmit. Pe măsură ce devin tot mai conștientă de aceste senzații și culori, adesea nu se dezvoltă o întreagă poveste despre pacient.

Chakra rădăcinii

Deoarece credința că roșul este culoarea chakrei rădăcinii e atât de des întâlnită, studenții mei ajung cîteodată să își închipuie că văd roșu cînd de fapt li se arată cu totul alte culori. În ceea ce mă privește, aproape întotdeauna văd și alte culori în rădăcină, iar uneori nu văd roșu deloc. Atunci cînd văd auriu în chakra rădăcinii, aceasta reflectă o bunătate esențială a persoanei; e ca și cum ai spune că persoana respectivă face cît tot aurul din lume. Fișurile mov sau argintii care se rotesc în jurul chakrei îmi transmit faptul că acea persoană beneficiază de protecție sau ghidare spirituală, fapt pe care mi-l confirmă.

Am descoperit în chakra rădăcinii spectacole de lumină atât de bogate în culoare, încît m-am simțit transportată direct pe tărîmul spiritului. Și mai extraordinar încă, am asistat la nașteri pe parcursul cărora am fost copleșită de volumul de energie și lumină din jurul chakrei mamei, ca și cum se proclama miracolul facerii. Am văzut în cel mai profund nivel al chakrei rădăcinii o culoare asemănătoare cerului noaptea, de o adîncime impenetrabilă. Pătrunderea în acele energii umple adesea încăperea de mister și înțeleg atunci viața actuală ca pe o parte a unui context mai larg. Înțelepciunea adunată în viețile anterioare pare să se concentreze cel mai puternic în al șaptelea nivel al chakrei rădăcinii. Ea se ridică apoi la stratul al șaptelea al celorlalte chakre, atrasă în conformitate cu funcția chakrei respective. De exemplu, învălăminile din alte vieți legate de putere sînt depozitate în al șaptelea nivel al chakrei plexului solar, iar cele legate de dragoste se regăsesc în adîncul chakrei inimii.

Chakra rădăcinii se află la baza coloanei vertebrale și energiile sale circulă spre partea frontală a corpului rotindu-se deasupra pelvisului și a organelor sexuale. Își manifestă influența și asupra organelor aflate în partea superioară a corpului, care poartă forța vitală, precum și asupra părții inferioare, sprijinind trupul pe picioare. Această chakră canalizează energiile primordiale ale pămîntului. Toate formele vieții, așa cum le cunoaștem, au evoluat pornind de la suprafața pămîntului și de la fluidele acestuia. Pămîntul pătruns de energia solară este mama noastră, a tuturor. Chakra rădăcinii este un receptor al energilor telurice subtile. Prin această legătură, termenul „împămîntenit” capătă un sens literal.

Primele experiențe de viață ale unui individ se înregistrează în chakra rădăcinii chiar înainte ca în creier să apară rețelele mielinice necesare pentru codarea fizică a acestor informații. Aceste experiențe timpurii pot afecta o persoană și 50 de ani mai târziu. Nu numai copilăria și trecutul sînt codate aici, ci și amintirile ancestrale, poate o traumă care a avut loc cu multe generații în urmă. Chiar dacă experiențele traumatice prin care au trecut părinții sau bunicii nu sînt depozitate direct în ADN, o copie emoțională a acestora se poate regăsi imprimată în energiile dumneavoastră. Pot afirma cu certitudine că am văzut durerea sau curajul strămoșilor în energiile pacienților mei, pentru care devine o eliberare să afle că o energie ce li se pare strălucă vine de la o generație precedentă.

Îmi aduc aminte, de exemplu, că, imediat ce am adins chakra rădăcinii unei paciente, am simțit că voi descoperi o afecțiune în trupul său. Spre marea mea mirare, pe măsură ce exploram energiile fiecărei chakre, căutînd-o pe cea care purta boala, îmi dădeam seama că pacienta era perfect sănătoasă. M-am întors la chakra rădăcinii și am pătruns din ce în ce mai adînc în straturile ei; am fost cuprinsă de un sentiment groaznic că moartea se apropia cu pași repezi. Nu reușeam să găsesc energiile bolnave, dar spaima de moarte era săpată adînc în fiecare nivel al chakrei rădăcinii.

Am început să văd povești dureroase venind de la generații trecute, povești legate mai ales de femeile din familia ei, unele murind în chinurile facerii, altele stingîndu-se de foame, situații obișnuite dacă ne gîndim la circumstanțele vremurilor îndepărtate. Din energia pacientei creștea un sentiment de deznădejde, ea fiind convinsă că

nimeni nu o poate salva, că nu se poate face nimic pentru ea, că nu va supraviețui. I-am povestit femeii aceste lucruri și i-am împărtășit convingerea mea că sentimentul ei privind iminența morții aparținea de fapt nu ei, ci strămoșilor ei.

„Toată viața mea” – mi-a spus ea – „am avut senzația că moartea îmi dă târcoale. N-am putut înțelege niciodată de ce. Am apelat la terapie din dorința de a afla dacă temerile legate de moarte sînt cauzate de vreo traumă din copilărie. Descrieri m-am dus pe la doctori ca să mă asigur că sînt sănătoasă. Nu sînt nici măcar în stare să mă implic într-o relație de teamă că partenerul ar reprezenta cumva motivul pentru care îmi voi pierde viața. Îmi dau seama că nu are nici o noimă, dar simt înăuntrul meu o forță necruțătoare și cred că acum am înțeles în sfîrșit de unde mi se trage.”

Cu cît o cultură devine mai „civilizată”, cu atît energia chakrei rădăcinii membrilor ei ajunge să fie tot mai tulbură. O modalitate directă de a cultiva această energie și de a vă simți mai sexy este să începeți practicarea unei forme de dans în care impulsul primar al mișcărilor vine din pelvis. Chakra rădăcinii este în rezonanță cu forța vitală primordială a pămîntului. Eu personal sînt pasionată de dansul african liber, executat pe un ritm primitiv. A dansa pornind de la chakra rădăcinii înseamnă a dansa cu pămîntul.

Temelia chakrei rădăcinii se aseamănă unui far a cărui lumină este numită unenri căldură metafizică. Aceasta direcționează energia atît în interior, cît și în exterior, într-o spirală ascendentă care iese în afara corpului. Forța propulsată către partea superioară a corpului pune în mișcare celelalte chakre, ajungînd pînă la chakra coroanei. În acest sens, viziunile din chakra coroanei își pot avea originea la fel de bine în ceruri ca și la nivelul chakrei rădăcinii. Atunci cînd chakra rădăcinii este închisă, ai sentimentul că persoana în cauză e absentă ori imobilizată. În acest caz lipsește ceva substanțial, și anume valul de energie care pornește de la chakra rădăcinii și alimentează toate celelalte chakre.

Cînd chakra rădăcinii își proiectează forța în afară, ea se conectează la alți indivizi și la mediu. Cu toate că puteți să comunicați cu cei din jur și prin intermediul celorlalte chakre, cea a rădăcinii are o înnoșire specială. Ea emană o senzație de siguranță și de ancorare, făcîndu-i pe ceilalți să se simtă în siguranță din punct de vedere fizic, constituie un lanț între sentimentele diverselor persoane. Dar poate transmite și amenințare, osulitate, agresiune. Legătura cu semenii este în acest caz la un nivel primar.

Chakra rădăcinii este fundamentul pornirilor noastre celor mai viscerele, spre deosebire de motivele mai calculate. Astfel, de aici apar nevoile de a mânca, de a aduna, de a copula, de a fi în siguranță, de a apăra un membru al familiei. Chiar și impulsurile către onoare, loialitate, zel religios și conflictele etnice pornesc mai degrabă de la acest nivel decît din gîndirea rațională.

Chakra rădăcinii este de fapt asociată cu natura noastră tribală. Ea este expresia unei forțe din univers care ne spune că, împreună, constituim un tot unitar. Prin chakra rădăcinii ne identificăm cu pămîntul, cu urmașii noștri și, în cele din urmă, cu toți semenii noștri. Nu numai supraviețuirea individului, ci și înălțuirea

generațiilor își au fundamentul energetic în această chakra. Faptul că mama sau tatăl vor sări în fața gloanțelor pentru a-și apăra progenitura ilustrează necesitatea de a continua linia genetică. Odată, cînd fiica mea s-a tăiat într-un ciob de sticlă de fașă cu mine, am simțit că un cușt mi se infixe în chakra rădăcinii și mă sîșie de jos în sus. Din perspectivă istorică, această forță reprezintă garanția devotamentului nostru pus în slujba supraviețuirii tribului și a tuturor membrilor săi. Într-un sens evoluat, este vorba, în zilele noastre, despre imboldul primar simțit de un număr tot mai mare de oameni de a admite necesitatea convieșuirii pe această planetă.

Mulți indivizi manifestă o disociere la nivelul chakrei rădăcinii, astfel încît ajung să aibă credințe primare sau reacții de natură conflictuală. Poate că părinții acestor persoane au fost atît de diferiți unul de celălalt în viziunea și valorile lor, încît i-au transmis copilului mesaje incompatibile sau poate că părinții erau unii între ei, dar în opoziție față de cultura sau natura fundamentală a copilului. Poate că imposibilul paradox de a fi fost abuzat de un părinte de altfel iubitor a dus la apariția acestei falii. Poate că un bărbat e în conflict cu partea lui feminină, astfel că își blochează singur accesul la calitățile receptive, sau poate că o femeie este atît de spernată de energia masculină din jurul ei, încît nu își lasă propria latură masculină să o protejeze. Toate aceste falii apar în energia chakrei rădăcinii. Cînd o persoană este divizată în modul prezentat anterior, nivelurile superioare ale chakrei par a fi influențate mai degrabă de experiențele de viață, pe cînd nivelurile mai profunde par a fi aliniate la natura intrinsecă a persoanei în cauză.

Viziunea mea personală asupra chakrelor se distanțează de principiile larg acceptate deja în trei puncte fundamentale. Eu sînt de părere că chakrele „inferioare” sînt la fel de relevante din punct de vedere spiritual ca și cele „superioare”. De asemenea, susțin că chakrele au culori mult mai complexe decît cele reprezentate în clasificările existente. În plus, cu toate că sexualitatea a fost corelată de mulți ani cu a doua chakra, în interpretarea mea ea ține mai mult de chakra rădăcinii. Eu cred că bărbații care au acest sistem au dorit să lege libidoul de natura divină și nu de pornirea animalică, astfel că i-au disociat de impulsurile primare din chakra rădăcinii și i-au promovat la nivelul chakrei creșterii. Această categorizare a fost rareori contestată, dar mi se pare imposibil să ne imaginăm că sexualitatea izvorîște din alt loc decît din chakra rădăcinii. Manifestarea sexualității, punerea în mișcare a fluidelor sînt percepute de individ la nivelul primei chakre, locul în care și eu sînt din punct de vedere energetic originea energiei sexuale. La femei, aceasta este chakra receptoare, pe unde pătrunde energia masculină și unde se consumă uniunea sexuală. Atunci cînd o persoană a fost molestată sau îndepărtată de sexualitatea sa, cicatricile rămîn în prima chakra.

Energia chakrei rădăcinii caută energii similare, așa cum un magnet atrage un altul sau cum rachetele termoghidate detectează căldura. Aceasta este natura atracției sexuale și reprezintă o analogie la planul mamei-natură în vederea asigurării perpetuării speciei. Sexul biologic joacă și el un rol deoarece energia yin (feminină) este atrasă de yang (energia masculină). Dar, de vreme ce fiecare dintre noi are atît

energie yin, cît și yang în chakre, nici un bărbat nu e sută la sută yang și nici o femeie nu e sută la sută yin. Fiecare dintre noi reprezintă o combinație unică și variabile cele mai spectaculoase intră în contradicție cu stereotipurile referitoare la sexualitate.

Cu toate că pornirile sexuale apar atunci cînd chakra rădăcinii vrea să se conecteze la o altă chaktură a rădăcinii, sexualitatea poate cuprinde toate cele șapte chakre, ceea ce o face atît de echivocă și de minunată în același timp. O unune sexuală în care toate cele șapte chakre se întîlesc reprezintă o contopire a dorinței de a trăi, de a crea, a năzuinței către individualitate, dragoste, comunicare, conștiință extinsă și comuniune spirituală. Ținînd cont de faptul că unirea dintre două ființe îndrăgostite presupune interacțiunea celor șapte chakre structurate fiecare pe cîte șapte niveluri, în cazul în care calculul meu este corect, se ajunge la un total de 2 401 posibilități de exprimare a sexualității numai pe baza energurilor din chakre.

A doua chaktură

Indiferent de circumstanțele din viața unei persoane și de durerea pe care o simte, de multe ori zimbeac fără să vrea cînd ajung la a doua chaktură. Ea este un recipient sacru, un vas în formă de pîntece care adăpostește impulsul către creativitate și imaginație. Ea este energia care face un bebeluș atît de drăgălaș și care hrănește de fapt embrionul. Chakra sacrală conține o lume a bucuriei, a libertății și a veseliei neafectate de traumele și suferințele vieții. Este o zonă protejată, unde forța creatoare se poate desfășura în voie. În chakra a doua se dezvoltă fetusul, germinează proiectele imaginației și se revărsă în noi nemărginita acțiune creatoare a universului.

Chakra sacrală cuprinde zona dintre partea superioară a osului pelvian și ombilic și anume intestinale subțire și gros – organele care extrag din bolul alimentar hrana necesară noilor celule și care elimină reziduurile –, precum și uterul, ovarele și trompele uterine – organele care contribuie la apariția unei noi vieți. Emblema celei de-a doua chakre este uterul; cîteodată ovală, cîteodată rotundă, arată de fapt ca un pîntece chiar și la bărbați și reprezintă un loc al siguranței, o lume de sine stătătoare în care energiile fundamentale ale trupului sînt libere și descătuseate.

Energia celei de-a doua chakre seamănă cu aura care înconjoară corpul. Există șapte straturi în această aură, care arată ca niște sfere concentrice și care nu sînt suprapuse, asemenea nivelurilor pe care le percep în celelalte șase chakre. În mijloc se găsește spațiul protejat, acel „sine” esențial anterior sacrificării, în stare pură, magnifică și încîntătoare. Mă simt întotdeauna onorată atunci cînd trec pragul acestei porți, spre sanctuarul intim al persoanei respective. În acele momente mă bîlbîi de emoție la ceea ce văd și simt acolo și la ceea ce aflu despre pacienți. Acesta, la rîndul lui, se simte „văzut” și recunoscut la adevărata valoare, astfel că uneori mi se spune „Întotdeauna mi-am dorit ca și această parte a mea să fie cunoscută”. Mai mult, atunci cînd încep să descriu ceea ce observ, pacienții își amintesc deseori de o particulă din ei care rămăsese uitată, o anumită inocență, veselie, bunătate ori generozitate.

În vreme ce prima chaktură este esențială pentru supraviețuirea organismului, a doua e locul în care sufletul se întîlnește cu trupul. Din punctul meu de vedere, aceasta este cel mai puțin înțeleasă dintre toate cele șapte chakre. Rolul ei este redus uneori doar la „funcțiile sanitare”, care cuprind vezica urinară și intestinalele, și la „funcțiile de dormitor” ale organelor sexuale. Din experiența mea, a doua chaktură reprezintă subsolul unei case foarte mari. Cu ombilicului în partea superioară, a doua chaktură este cordonul energetic care vă conectează încă la energiile creatoare pure ce vă hrănesc ființa, așa cum cordonul ombilical e cel care v-a legat de mamă în perioada intrauterină.

A doua chaktură scoate la lumină caracterul plăcut al sufletului, sinele neprihănit, așa cum era el înainte de confruntarea cu greutățile vieții. Atunci cînd oamenii meditează și au contact cu esența adevărată și neprețuită dinlăuntrul lor, ei intră în contact cu energia înmagazinată în interiorul celui mai profund nivel din a doua chaktură. Oamenii cu un puternic centru energetic la nivelul celei de-a doua chakre tind să iradieze o atmosferă care îi face pe ceilalți să se simtă rubii și în largul lor. Asemenea unui pîntece, această energie se construie într-o casă în care ceilalți se pot adăposti.

Deseori în cultura occidentală, relația dintre chakra a doua și a treia devine problematică. Laura se afla într-o stare de nedescris atunci cînd a luat hotărîrea să parcurgă cîteva sute de kilometri pentru o ședință de terapie cu mine. Începea în felul acesta să păstreze secretul față de cunoscuți în ceea ce privește starea în care se afla. Suferea de alcoolism cronic, iar viața ei începea să se prăbușească. Trecuseră deja 20 de ani de cînd începuse să bea. Medicul îi atrăsese atenția că ficatul era distrus aproape în întregime și că inima și creierul îi fuseseră grav afectate. În ciuda dependenței de alcool, se dovedise totuși a fi o femeie de afaceri de succes, dar în anul precedent venirii la cabinetul meu afacerea ei ajunsese în pragul falimentului. Majoritatea prietenilor o părăsiseră, iar fiica ei nu dorea să o mai vadă vreodată.

Mama Laurei fusese, la rîndul ei, beată mai tot timpul, pe durata sarcinii. Laura a fost un sugar intoxicat cu alcool, iar patima ei era adînc înrădăcinată în biochimia ei. Părinții ei avuseseră o relație instabilă, stropită din belșug cu băutura, iar Laura avusese parte de prea puține bucurii în copilărie. La vîrsta maturității, avea un respect de sine foarte scăzut și se învinuia întruna pentru numeroasele erori de judecată și pentru neputința de a se opri din băut.

Venuse la mine cu speranța că i-aș putea reda sănătatea, în special pe cea a ficatului, ceea ce ar fi însemnat și o șansă de a pune ordine în propria viață. Fusese internată de multe ori la dezalcoolizare, însă nu putuse căpăta acel echilibru interior care să o ferească de recidivă. Deseori se sabotă singură și îi era extrem de rușine de ceea ce ajunsese.

Deși știam că va trebui să lucrez foarte mult la a treia chaktură, unde se găsea ficatul ei cuprins de boală, am intuit că salvarea venea de fapt de la a doua chaktură. Cînd am simțit acest centru energetic, am rămas fără grai: am fost atît de emoționată, încît am plîns. Era de o culoare indigo, dintre cele mai pure pe care le văzusem pînă atunci, ceea ce m-a făcut să cred că ea era de fapt o vindecătoare. Așa cum unui

oamenii fac plantele să crească ca nimeni alții, era evident că Laura dispunea de o energie care îi putea vindeca pe cei din jur cu o simplă atingere. Ea însă nu își dădea seama deloc de acest lucru, în parte pentru că a treia chakră îi spunea cu vehemență ce persoană rea și ratată era. Toate organele sale interne abia funcționau, iar energile nu circulau deloc cum trebuia. Ficatul arăta rău de tot, rinichii erau suprasolicitați, iar pancreasul mărit îi cauza crize grave de hipoglicemie.

Cu toate acestea, Laura era personificarea „vindecătorului rănit”. Îmi doream așa de mult să îi arăt ce vedeam în chakra ei! Îmi dădeam seama că ar putea depăși o enormă barieră dacă și-ar da seama ce capacități extraordinare de vindecare erau ascunse în ea. Cîmpul său energetic era extrem de mare și plin de o forță care vindeca prin simpla proximitate. Dacă ar fi știut de darul pe care îl avea, ar fi căpătat o motivație nemaipomenită în încercarea de a-și depăși dependența.

Chiar de la prima noastră ședință, a putut simți frumusețea celei de-a doua chakre, iar la următoarea ședință senzațiile ei se acutizară. Această experiență a fost pentru ea o mare sursă de consolare și a motivat-o să-și refacă viața și să lase patina pentru alcool în urmă.

Am putut să văd în chakra ei că vîrsta inocenței de care nu avusese parte reprezenta încă un potențial energetic latent. Era foarte trist pentru mine să constat acest lucru. Pe lângă faptul că alcoolul îi afectase organismul încă din perioada intrauterină, doar prin băutură reușea să depășească inhibițiile și să se apropie de copilăria pierdută. Alcoolul și drogurile deveniseră indispensabile în călătoria spre acest tărîm. Cu toate acestea, Laura poate realiza acum același lucru prin simpla deschidere a celei de-a doua chakre. Deși drumul pe care îl are încă de parcurs pentru a-și recăpata integritatea fizică și emoțională este lung, ea a pornit în această călătorie cu o ambiție de nedescris care mă face să fiu optimistă în ceea ce o privește. Laura este o persoană cu care am o mare plăcere să lucrez. Chakra ei este nemaipomenită, creativă, liberă, plină de viață, iar risul vesel o cuprinde de fiecare dată cînd se mai destramă un obstacol dintre chakra și conștiința ei.

Chakra sacrală la muzicieni și la artiști are deseori o natură extraordinară, expansivă și bogată în culori, texturi și complexitate, dar extrem de delicată în același timp. Creativitatea desăvîrșită este foarte susceptibilă cînd are de-a face cu criticile și cu manipularea, mai ales în copilărie. Mulți oameni înzestrați cad pradă obsesiei părinților de a le cere copiilor tot mai mult, fapt vizibil în felul în care sinele și energia din a treia chakră determină aptitudinile ce vor contribui la îndeplinirea scopurilor ei. În loc să se bucure de gloria capacității creatoare, acești indivizi aud mereu vocea părintească amintindu-le fără încetare că nu sînt suficient de buni.

Unul dintre cele mai importante lucruri care trebuie reținute despre a doua chakră este faptul că ea nu facilitează înțelegerea, pentru aceasta fiind nevoie de aportul celei de-a treia chakre. Chakra a doua este condusă de încredere în viziunea de ansamblu. Este mai degrabă artistică în logica ei decît linară, mai mult copilărească decît sofisticată, mai mult organică decît doctrinară, mai curgătoare și mai puțin limitată de timp, mai mult inocentă decît viclenă, mai mult încrezătoare decît suspicioasă, mai liberă și mai puțin responsabilă.

Primele trei chakre acționează foarte diferit în circumstanțe extreme, cum ar fi crime. Oamenii nu devin asasini pornind de la energia celei de-a doua chakre, indiferent de câtă durere, minie ori frustrare este înmagazinată în straturile ei superioare. O persoană poate deveni astfel cel mult isterică, deoarece impulsul către crimă pornește din energia primei chakre, iar premeditarea, cum ar fi răzbunarea și conflictul, este canalizată de a treia chakră.

În general, a doua chakră este văzută ca avînd culoarea portocalie, însă eu am identificat și alte culori, incluzînd toate culorile toamnei. Atunci cînd practicantul pătrunde în centrul protejat la chakre, el vede uneori un cîmp întreg de culori. Eu am văzut nuanțe de roșu și de albastru, de safir și indigo. Am remarcat, de asemenea, culoarea vieții³ la anumiți pacienți, acea parte a cîmpului auriu din a doua chakră ce rămîne neschimbată de la naștere pînă la moarte. Culoarea vieții este o continuitate de la începutul și pînă la sfîrșitul existenței. Uneori, aceasta nu îi aparține direct persoanei în cauză, ci copilului pe care urmează să îl conceapă, lucru constatat altă dată în cazul bărbaților, cît și al femeilor.

Energile din a doua chakră reflectă, de asemenea, capacitățile naturale ale unei persoane de a vindeca. La oamenii cu o înzestrare deosebită ca vindecători se observă un volum mare de energie asemănătoare unei vibrații protectoare în formă de pînece, care se extinde în exterior în așa fel încît cei din jur se pot așeza în ea ca și cum ar sta în brațele cuiva. Acești vindecători au în chakra a doua o nuanță puternică de albastru sau de indigo. Indigoul este în mod tradițional culoarea celei de-a șasea chakre, ce are legătură cu forța spirituală. Prezența indigoului în a doua chakră indică natura spirituală la nivelul trupului, mai mult decît o cunoaștere intuitivă. E ca și cum energia cordonului ombilical este încă activă și primește informații din univers. Puterea minții și sinele nu sînt implicate, deschiderea de la nivelul trupului este cea care dă naștere forței vindecătoare.

A treia chakră

Chakra plexului solar este forța care susține identitatea individului. Ego-ul – sentimentul pe care-l aveți în legătură cu ceea ce sînteți sau nu sînteți – este încastrat în aceste energii: „Acesta sînt eu. Acesta este cel ce vreau să fiu. Acesta este felul în care doresc să fiu perceput”.

A treia chakră deține energia diferențierii și a afirmării, de aceea mai este numită chakra forței. Ca de obicei, adevărul este însă mult mai complex decît se poate vedea într-o simplă denumire. A treia chakră pornește de la ombilic și ajunge la cutia toracică, guvernînd mai multe organe interne decît oricare alt centru energetic. Pe partea ei dreaptă se găsesc ficatul și vezica biliară, iar pe cea stîngă splina, stomacul și pancreasul. În partea central-superioară a chakrei se află diafragma. Rinichii și glandele suprarenale sînt poziționate în spate. Fiecare dintre aceste organe are propriul ritm și acționează ca un cîmp de forță în cadrul cîmpului mai mare al chakrei. Fiecare contribuie la sarcina complexă de a da formă unei individualități distincte din infinitatea de posibilități a moștenirii genetice a omului.

Funcția fiecărui organ intern este dublată în viața emoțională. Să luăm în considerare organele celei de-a treia chakre. Reprezentând sistemul de filtrare a toxinelor din sânge, rinichii reprezintă, la nivel emoțional, prototipul fricii și al prudenței, caracteristici care ajută la identificarea și eliminarea pericolelor. Ficatul, această uzină care distruge tot ceea ce este periculos pentru organism, e prototipul furiei autoprotectoare. Glandele suprarenale, acest sistem de alarmă care dezvoltă volume extraordinare de energie în situații de urgență, reprezintă prototipul reacției la panică, ce vă mobilizează într-o situație de criză. Pancreasul, producătorul de sucuri metabolice, este prototipul asimilării. Organul care elimină aerul rezidual în afara organismului, și anume diafragma, e modelul contemplării și al renunțării la ceea ce este trecător în viață.

Pe lângă diversele influențe venite din partea organelor dominate de a treia chakră, identitatea, voastră este modelată, de asemenea, de familie și de cultură. Natura dumneavoastră fundamentală, moștenirea genetică și spirituală, este responsabilă numai de o parte a identității. A treia chakră este profund influențată de lumea din jur. Aici se înregistrează mesajele venite din partea părinților. Aici se codifică așteptările din partea societății. Aici se produce fricțiunea între „cine sînt”, „ceea ce vor alții ca eu să fiu” și „cine ar trebui să fiu”. Aceste conflicte apar din stadiile timpurii ale învățării și lovesc exact în centrul corpului uman. Energia pură și inocentă a celei de-a doua chakre se ridică la nivelul creuzetului chakrei a treia unde întâlnește o multitudine de forțe contradictorii; energia este trasă și împinsă, întinsă și contractată, împrăștiată și reamalgamată.

A treia chakră este singura care are de obicei culoarea ce i se asociază în mod tradițional, și anume galbenul. Am remarcat aici toate nuanțele imaginabile de galben, ce relevă multe informații. Un galben mai stins, asemănător culorii spicului de grâu, indică faptul că starea chakrei a treia este stabilă. Dimpotrivă, o culoare puternică și strălucitoare arată o energie efervescentă, asemenea fulgerului sau unei centrale nucleare.

Caracteristicile asociate chakrei a treia sînt în mare măsură opusul celor întâlnite la chakra a doua. Chakra plexului solar este mai mult logică decît artistică, mai mult sofisticată decît copilăroasă, mai mult doctrinară decît organică, mai mult vicleană decît inocentă, mai mult suspicioasă decît încrezătoare, mai mult responsabilă decît fluctuantă. Dacă a doua chakră e receptaculul copilului natural, a treia chakră este cea a părintelui autoritar. Pe cînd a doua chakră se comportă mai mult ca emisfera cerebrală dreaptă, a treia „gîndește” mai mult decît emisfera stîngă. Gîndirea chakrei a treia este diferită de cea a chakrei a șasea. Gîndirea la nivelul acesteia din urmă este mai profundă, mai detașată și mai cerebrală. La nivelul chakrei a treia, gîndirea se împletește cu identitatea, cu temerile și cu nevoile sinei.

Energia chakrei a doua poate fi separată de chakra a treia sau de celelalte chakre superioare. Între chakrele a doua și a treia există un sistem energetic denumit fluxul centurii, la care ne vom referi mai tîrziu, în capitolul 8. Fluxul centurii, adică traseul energetic din jurul taliei, se poate transforma într-un perete uriaș, segregînd a doua chakră și inhibînd spontaneitatea naturală și încrederea care izvorăsc de aici. Atunci

cînd se petrece acest fenomen, și aceasta se întîmplă des în civilizațiile occidentale, persoana în cauză devine pradă urii nemuloase îndreptate către propria ființă, fapt care își are originile deseori în încercările chakrei a treia de a da formă unei identități ce diferă semnificativ de copilul natural aflat în a doua chakră. Odată ce se restabilește legătura dintre chakrele a doua și a treia, crește nivelul energetic, se cristalizează imaginea unui sine mai bun, mai blînd și mai sincer, iar tendința de autoflagelare începe să dispară în lumina noli cunoașteri.

Departate de mine intenția de a minimaliza valoarea funcției chakrei a treia doar pentru a face opime separată față de cei care îi acordă prea multă importanță. În ceea ce privește evoluția umanității, civilizația vestică a fost avanpostul dezvoltării chakrei a treia pînă la noi niveluri nemăintîlnite în exprimarea individualității. Niciodată în istorie nu au fost conștința și exprimarea individuală atît de independente față de gîndirea grupului, tradițiile trecutului sau manifestările naturii. Acesta este un experiment măreț și sacru pe care se clădește viitorul umanității, împreună cu soarta planetei. Dacă vom reuși, pămîntul va deveni un paradis pe care puțini și-l pot închipui de pe acum.

Însă, pe măsură ce cultura a transformat ridicarea în slăvi a chakrei a treia, egoul, într-o obsesie colectivă, s-a pierdut accesul la resursele pe care le furnizează celelalte chakre. Viața noastră împreună cu natura și cu instincțiile primare, aprecierea față de inocența creatoare, legătura de iubire cu natura și cu semenii noștri și exprimarea sa, capacitatea noastră de a călători în alte niveluri ale conștinței și cunoașterea conexiunii noastre cu universul au fost date uitării. Ca societate, poate că am pariat greșit pe această chakră, însă, în același timp, am pătruns cu individualitatea noastră în dimensiuni greu de imaginat în trecut, lucru necesar, de altfel, pentru planul mai vast al cosmosului. Din punct de vedere cultural această situație nu se va schimba peste noapte, însă la nivel personal aveți posibilitatea de a realiza un echilibru sănătos între chakre și puteți începe acest proces prin exercițiile prezentate ulterior în acest capitol.

A patra chakră

Chakra inimii se ridică la nivelul faimei sale. Oamenii a căror chakră este dezvoltată „văd”, „aud”, îi „simt” pe cei din jur prin filtrul chakrei inimii și îi apreciază în funcție de natura ei afectuoasă. Energile lor se revărsă în exterior, către ceilalți, și caută o legătură de la inimă la inimă. Acești oameni evaluează o acțiune în funcție de intențificarea sau de temperarea probabilă a iubirii din locul unde se petrece respectiva acțiune. O persoană dominată de chakra inimii este condusă mai mult de „inimă” decît de „creier”, mai mult de simțire decît de rațiune, mai mult de dragoste decît de logică.

Pe lângă inimă, în zona chakrei a patra se află pericardul, timusul și plămîni. Această chakră este calicul bucuriei și al înviorării deopotrivă și are nevoie de protecția pe care pericardul i-o oferă. Pericardul este ca un sac ce înconjoară inima și o protejează. Inima este de fapt singurul organ din corp care nu se poate autoapăra.

Pe cînd toate celelalte organe dispun de propriul sistem defensiv, doar inima, iubind necondiționat trupul, e cu adevărat fliculă pentru dragoste, și nu pentru război, pompînd fără încetare fluidele hrănitoare acolo unde este nevoie de ele. Pericardul este paznicul ei, comportîndu-se asemenea unui cavaler care își apără regina. El este, de asemenea, un secretar personal iscusit, acționînd ca un tampon între inimă și cerințele fluctuante din partea altor organe interne. Meridianul triplu cald, de exemplu, poate atrage energiile tuturor organelor atunci cînd este declanșată reacția de imunizare, însă pericardul îi împiedică să acționeze și asupra inimii. Inima are nevoie de această protecție completă tocmai pentru că ea este cea care ține organismul în viață.

Una dintre problemele civilizației moderne este faptul că, la mulți indivizi, chakra inimii este subdezvoltată, iar principile ei nu sînt reprezentate suficient în multe instituții. Dar nici faptul de a avea o chakră a inimii mult mai mare și în dezechilibru față de celelalte nu este în folosul individului. Mulți dintre noi „iubesc prea mult”. Se identifică prea mult cu durerea altora și suferă atît de tare pentru ei, încît devin handicapați din punct de vedere sentimental, codependenți și incapabili de a avea o relație reușită, exact cum se întîmplă și în cazul celor cu o chakră atrofiată. Iubirea peste măsură în pofida rațiunii, dorința ca persoana cealaltă să nu sufere conduc de fapt la limitarea alegerilor oferite celui drag, astfel că atît cel care iubeste, cît și cel ce este iubit devin afectați. În acest sens, desăvîrșirea celor ce iubesc se face nu prin amușirea chakrei inimii, ci prin efortul de a realiza un echilibru mai subtil între chakre și de a permite flexibilitatea să își manifeste forța.

Chakra inimii mai este numită și chakra mijlocie, fiindu-i asociată de obicei culoarea din mijlocul spectrului, și anume verdele. Verdele descrie o energie proaspătă și echilibrată. Nuanța de smarald în chakra inimii indică faptul că energia dragostei nu se revarsă doar asupra celorlalți, ci hrănește și sinele. Și în chakra inimii pot fi prezente mai multe culori. Auriul și rozul pal indică o calitate efervescentă. Auriul reflectă dragostea universală spre care oamenii se îndreaptă așa cum o fac atunci cînd simt căldura soarelui, cu toate că acești „amanti universali” au parte de legături personale pline de complicații. Rozul pal apare la cei care sînt buni, afectuoși și care au capacitatea specială de a vedea binele în ceilalți. Uneori observ un maro închis, cu o textură de catifea chiar deasupra inimii. E o priveliște minunată, deoarece apare la oamenii care au învățat despre dragoste pe parcursul mai multor vieți și, în urma suferințelor inimii, au căpătat darul de a împărtăși atît dragostea universală, cît și pe cea inimă.

Inima în sine este un organ neapreciat la adevărata lui valoare în culturile moderne. Cu toate că noi sîntem impresionat în primul rînd de rezistența ei ca pompă organică, în cele mai multe culturi indigene se crede că nu în creier, ci în inimă își află sediul gîndirea. Recent, spre uimirea tuturor, am aflat că și inima gîndește. Cercetătorii de la University of Melbourne au demonstrat că inima posedă un sistem nervos și că poate lua decizii separate de cele ale creierului, regînd, de exemplu, ritmul cardiac. Mai mult, unda electrică produsă de bătaile inimii are o amplitudine de aproximativ

50 de ori mai mare și o putere de o mie de ori mai mare decît cele ale unei unde cerebrale. Ca rezultat, inima tinde să dicteze creierului și celorlalte organe sincronizarea la propriul ritm, așa cum, de exemplu, într-o cameră plină de ceasuri cu pendul, toate ceasurile își vor sincroniza în cele din urmă ticăitul cu al ceasului care are cel mai mare pendul. Corpul uman este condus de inimă într-o mai mare măsură decît ne-am putea închipui. Inima, așa cum afirma Pascal, „are rațiunea ei pe care rațiunea nu le cunoaște”.

A cincea chakră

Dacă iubirea izvorăște din chakra inimii, comunicarea este produsul chakrei gîtului. Această chakră a fost considerată drept Sfîntul Graal al chakrelor, deoarece conține informații provenite de la toate. Energia de la chakrele a șasea și a șaptea coboară prin laringe către partea inferioară a corpului, pe cînd energia provenită din rădăcină, abdomen, plexul solar și inimă urcă trecînd prin laringe în drumul lor către cap. Toate aceste energii și informații sînt „metabolizate” în receptaculul sacru al chakrei gîtului, sînt desfăcute și refăcute într-o formă care devine expresia unică a individului în lume.

Chakra gîtului își exercită influența asupra glandei tiroide, ale cărei secreții domună metabolismul. Metabolismul implică două procese: catabolismul și anabolismul. Catabolismul înseamnă transformarea unor substanțe în scopul producerii de energie. Anabolismul duce la crearea unor noi țesuturi prin asimilarea substanțelor mai simple. Așa cum glanda tiroidă descompune hrana și o sintetizează pentru a întreține corpul, chakra gîtului transformă energiile care circulă prin ea și le sintetizează pentru a întreține energia organismului. De asemenea, omul vorbește prin chakra gîtului, cea mai caracteristică formă umană de exprimare.

Culorile cel mai des întîlnite în chakra gîtului sînt albastrul transparent sau turcoazul. Asemenea celorlalte chakre, aceasta este alcătuită din energii spiralete, dar, spre deosebire de celelalte, la examinarea atentă a energiei, am identificat în aceeași măsură și depozite de energie. Ele sînt plasate în partea superioară și cea inferioară ale gîtului asemenea unor poduri care leagă creierul de tor. Energia celorlalte chakre este transportată prin șapte coloane de-a lungul gîtului, înlesnind comunicarea în ambele direcții, și circulă într-un sens sau altul simultan de-a lungul lor, deplasîndu-se ascendent în unele coloane și descendent în altele. Cele trei depozite energetice aflate pe partea stîngă a laringelui sînt catabolice. Ele au funcția de dezasimilare. Cele trei depozite de pe partea dreaptă sînt anabolice și, prin urmare, sintetizează energia. Al șaptelea depozit, ce se regăsește în partea frontală, are rolul de a menține echilibrul proceselor anabolice și catabolice care determină metabolismul. Energiile care traversează emisferile stîngă și dreaptă ale creierului trec și prin chakra gîtului.

Cele două probleme comportamentale întîlnite la oameni și determinate de chakra gîtului sînt dificultatea de a se exprima răspicat și imposibilitatea de a tăcea.

Capacitatea de aserțiune este un proces anabolic – a pune lucrurile la olaltă și a le exprima. A tăcea din gură este un proces catabolic – a primi și a asimila. Dacă în depozitele catabolice este stocată prea multă energie, avem de-a face cu o persoană care are dificultăți de exprimare. Dacă excesul de energie se regăsește însă în depozitele anabolice, acea persoană nu știe când să păstreze tăcerea.

La un moment dat am avut de-a face cu o pacientă tină, dezghețată și foarte deschisă. Avea opinii puternice, pe care le susținea cu tărie, fiind admirată pentru acest lucru. Cu toate acestea, lăsa mult de dorit în ceea ce privește găsirea momentului și situației potrivite pentru a se exprima. Până și ritmul organic i se accelera, ca și cum motorul său era turat din ce în ce mai tare.

Problema ei de câțiva ani consta în usturimile cronice din gât. Pusese la cabinet de medicină atât tradițională, cât și convențională și era conștientă de paradoxul apariției acestei vulnerabilități fizice chiar în aria ce constituia punctul ei forte. Explicația era simplă din punctul meu de vedere. Când am examinat chakra gâtului, am remarcat că depozitele energetice anabolice (cu rol de sintezare, construcție, eliberare în exterior) străluceau într-un mod nemaîntâlnit, pe când depozitele catabolice (cu rol de dezasimilare și recepție) păreau slăbite și lipsite de viață.

Pacienta considera că deține „adevărul”, însă nu putea primi adevărurile celorlalți. Structura ei anabolică era atât de evidentă și intimidantă pentru cei din jur, încât în viața ei nu exista nici un pic de învințire, iar atunci când îi rănea pe ceilalți prin cruzimea ei, tot ea era cea care îi judeca, spunând că ei refuzau să vadă „adevărul”.

Ca terapeut, puteam să o ajut, astfel încât durerile din gât să dispară, însă aceasta era doar o rezolvare de moment. I-am comunicat faptul că simptomele aveau să reapară la un moment dat, însă pacienta nu putea înțelege acest lucru. Energiile din chakra gâtului ei se mișcau cu o viteză prea mare pentru a recepționa mesajele venite de la mine. Eu nu dispun de o chakră a laringelui puternică, astfel că unui omeni nu mă sîd. Nici pacienta nu era mai receptivă la cuvintele mele decât chakra gâtului ei la intervențiile mele. Durerile de gât i-au revenit, așa am înțeles am decis că, pentru a o ajuta, trebuie să lucrez cu chakra inimii. Aceasta poate transmite chakrei laringelui o astfel de energie încât să determine mai multă finețe, o mai bună apreciere a situației și o sincronizare cu aceasta. La a doua ședință, am extras din adîncul chakrei inimii energii pe care le-am redirecționat către chakra gâtului. Speram ca puterea afecțiunii pentru semenii să balanseze compulsiile ei de a-și exprima punctul de vedere absolut.

De asemenea, am îndemnat-o pe femeie să își cuprindă gâtul cu ambele mâini, în speranța că ea să simtă cum energiile se concentrau pe o parte mai mult decât pe cealaltă. În centrul chakrei laringelui se află osul hioid. Acesta funcționează ca un giroscop, echilibrînd emisferele cerebrale și unprînd ritmul adecvat metabolismului. Osul hioid al pacientei mele părea a fi înțepenit, asemenea unei trahee rămase permanent deschise. I-am arătat cum să realizeze un echilibru mai bun în chakra gâtului prin exerciții de învîdere a gîtului și a osului hioid. În cele din urmă ritmurile i s-au încetinit și pacienta a început să reacționeze la ceea ce îi transmiteam.

Pe măsură ce temporizarea i s-a echilibrat, femeia a reușit să le dea și celorlalți ocazia să se exprime, să își poată cîntări propriile vorbe și tonul voci. Ca rezultat, a devenit mai plăcută, iar în plus, s-a ales și cu un alt beneficiu nesperat, și anume o pierdere a surplusului în greutate rezultată în urma echilibrării metabolismului. Însă cel mai evident rezultat al terapiei a fost vindecarea definitivă a usturimilor din gât.

O altă pacientă a mea era exemplul problemei opuse și mult mai des întâlnite, și anume incapacitatea de a se exprima. Poate din pricina moștenirii genetice, din dorința de a nu răni, din teama de a face valuri sau din frica de repercusiuni, chakra gâtului la unii oameni devine slăbită pe partea ei anabolică, punîndu-i în dificultatea de a-și exprima părerile. Pacienta în cauză era o femeie adorabilă, bună la suflet, cu un caracter diplomatic și avea o voce foarte frumoasă. Cei din jur o simpatizau în mod necondiționat. Era, de asemenea, o persoană sinceră, însă nu dorea să intre în conflict cu opiniile altora, așa că adesea pretera să aștepte cu mult peste momentul oportun pentru a-și exprima dorințele sau nevoile.

Ea a venit însă la mine pentru că glandele paratiroide nu descompuneau calciul. Era vorba despre o stare gravă, din cauza căreia se lua în considerare chiar posibilitatea unei intervenții chirurgicale. Nivelurile cele mai profunde ale chakrei gâtului indicau o multitudine de vieți în care ea îi ajutase pe cei din jur să meargă înainte și să își afirme nevoile. Petrecuse foarte mult timp sprijinîndu-i pe alți.

Calciul contractă mușchii și contribuie la construirea fibrelor musculare. Stilul de viață al pacientei mele înrupe deschiderea și expansiunea, însă îi lipsea „fîra”. Glanda paratiroidă făcea ca mușchii să rămînă într-o stare atrofiată, prin lipsa aportului de calciu. Pentru a regla procesul de schimb de substanțe la nivelul membranelor celulare, calciul trebuie să reacționeze cu potasiul, sodiul și magneziul. În organismul ei, acest schimb de substanțe se producea clar în detrimentul absorbției.

Nu era deloc de mirare faptul că toate relațiile importante din viața ei erau susținute numai prin eforturile sale. Știa totul despre prieteni și despre apropiați și era prima care alerga să îi consoleze, în schimb ea nu se arăta nimănui așa cum era ea de fapt. Nedorînd să devină o povară, îi ținea pe toți ceilalți la distanță. Această reținere era de fapt o formă de egoism, dar ea nu o vedea deloc astfel.

Am examinat diversele sisteme energetice din trupul ei și am ajuns la concluzia că sursa neplăcerilor părea a fi chakra gâtului. A fost nevoie de ceva timp pentru ca glandele paratiroide să înceapă descompunerea calciului, iar vorbele ei să exprime nevoile sale. Schimbarea majoră s-a produs nu numai în chimia corpului, ci și în sistemul ei de valori. Ea a ajuns să își poată exprima vederile, refuzurile și nevoile. Așa cum se și înîmplă deseori după o schimbare interioară de mari proporții, a început să atragă și alte tipuri de oameni, și anume cei care pot să primească, dar și să ofere.

A șasea chakră

În chakra a șasea se găsesc ochii, urechile, glanda pituitară, hipotalamusul și creierul, cu excepția părții superioare a acestuia din urmă care se află în a șaptea chakră. Pe cînd chakrele a doua și a treia reprezintă stațiile energetice unde se sfîrșesc sinele

(chakra a doua) și unde se dă formă *identității* persoanei (chakra a treia), chakrele a șasea și a șaptea sînt stadiile energetice unde transcende o altă formă separată a sinei și a identității de sine. A șasea chakră realizează acest lucru în două feluri. Capacitatea cortexului uman de a realiza operații mentale abstracte face posibil ca omul să transeceadă dincolo de viața corporală. Putem călători în trecut sau în viitor, în imaginar, în posibil, în lumea simbolurilor, a teoriei și a înțelesului și deseori o și facem. Tot prin energiile chakrei a șasea putem să transcendem dincolo de identitatea noastră obișnuită și să accesăm un plan spiritual care ne duce în alte dimensiuni ale spațiului și timpului. Astfel devin posibile comunicarea telepatică, previziunea, însă, și mai important, se reglează radarul nostru pentru a capta energiile mai subtile care scapă simțurilor noastre obișnuite.

Defectul pe care mulți dintre noi îl au la nivelul chakrei a șasea este că sînt alți de prinși de abstracțiuni, construcții mentale și închipuirii, încît eludează de fapt procese mult mai rafinate. Chakra a șasea ajunge astfel să fie dominată de o gândire necorelată cu moduri mai subtile de cunoaștere. A vedea culoarea energiei, a percepe călăuzirea venită din altă dimensiune și a stabili raporturi telepactice cu ceilalți reprezintă modalități naturale prin care chakra a șasea poate recepta existența înconjurătoare. Cei care dispun de capacități intelectuale strălucite ajung deseori să ignore partea spirituală a chakrei a șasea. Mintea lor e în stare de o asemenea performanță intelectuală, încît nu recunosc sau nu folosesc o formă de magie mai puțin familiară, dar mult mai spectaculoasă.

Însă cunosc un bărbat ale cărui puteri subtile specifice chakrei a șasea sînt incredibil de mari. El trăiește din „închirierea” acestor abilități, utilizîndu-și puterile spirituale pentru a-i ajuta și a-i impresiona pe ceilalți. Toluși, chakrele a doua, a treia și a patra nu sînt bine dezvoltate, dar aceasta nu îl împiedică să strângă o mulțime de susținători folosindu-se numai de puterile chakrei a șasea, fapt care a făcut inutilă dezvoltarea capacității de a-i iubi sau de a-i respecta pe cei din jur. El deține întotdeauna controlul asupra situației, nu își împarte puterea cu nimeni și trăiește într-o lume a ierarhiilor în care el este vîrf. Deoarece chakra rădăcinii și cea a gîtului sînt și ele puternice, nu întâmpină nici o dificultate în a-și exprima opiniile sau puterea și o face cu multă lipsă de tact. E adevărat că trăim într-o lume care îl ridică la rang de guru pe aceia dintre noi înzestrați cu puteri spirituale deosebite, însă le facem o defavoare tolerîndu-le egourile nemăsurate și lipsa de generozitate. În același timp ne facem o defavoare nouă înșine atunci cînd le acceptăm autornitatea și monopolul asupra surselor profunde de cunoaștere din fiecare dintre noi.

Indivizii născuți în civilizația occidentală sînt diferiți în general în ceea ce privește structura energetică în chakrele a șasea și a șaptea față de cei din alte părți ale lumii. La vestici, energia din chakra a șasea este foarte consistentă în gândire și umple centrul energetic pînă la refuz. A șasea chakră o poate bloca pe a șaptea, poluînd-o printr-o revărsare de energie mentală confuză. Mărturisesc că nu am întâlnit acest fenomen în culturile mai puțin axate pe dezvoltarea intelectului și în care căile de cunoaștere subtile nu sînt obstrucționate de aceste turbulențe ale gîndirii.

A șasea chakră, văzută ca forță a minții, atinge cel mai scăzut nivel atunci cînd devine instrumentală în manifestarea geloziei, a spaimei, a lăcomiei sau a jocurilor de putere generate în chakra a treia. Individul crede în acest caz cu tărie în percepțiile și interpretările distorsionate ale egoului și acționează în baza lor cu toată încrederea. Din păcate, deciziile nu sînt însă luate acolo unde trebuie. De multe ori sinele se dezvoltă și acumulează cunoștințe în urma încercărilor și erorilor și, cu cît chakrele a șasea și a treia sînt mai diferite una de alta, cu atît ele hrănesc mai mult egoul în loc să-l protejeze de nebuniile sale.

A șasea chakră este denumită uneori și al treilea ochi. Ea este punctul situat între sprincene, chiar deasupra punții nazale, pe care numeroase culturi o asociază cu dezvoltarea spirituală. Mulți oameni dispun de un al treilea ochi puternic, dar în stare latentă. E ca și cum ochiul există, însă pleoapa lui rămîne închisă. Pe vremea cînd fica mea Dondi era în gimnaziu, a avut o perioadă cînd al treilea ochi i s-a „deschis” brusc, astfel încît noaptea nu mai putea dormi deloc. Stătea întins în pat și părea că „gîndește”, însă, cînd i-am examinat energia, mi-am dat seama că nu era chiar așa. Părea mai mult pironită ca de o rază laser ce trecea prin al treilea ochi, cu care vedea acum, rînd pe rînd, scene pline de vrajă. Arăta ca și cum un tunel energetic o purta în peisaje cunoscute și necunoscute. Stînd în pat, se trezea uneori în casa unui profesor al său ori devenea martora unui eveniment care avea loc în mari depănări și care era prezentat a doua zi la știri.

Imaginația puternică și vie a lui Dondi, sincronizată cu deschiderea celui de-al treilea ochi, devenea extrem de activă de fiecare dată cînd ea se liniștea. În ceea ce mă privește, mă interesa mai mult odihna ei de peste noapte decît dezvoltarea ei spirituală, așa că i-am spus că trebuia să își închidă al treilea ochi, altfel nu ar mai fi dormit bine niciodată. Am aflat-o să pună degetul pe pleoapa invizibilă (în mijlocul frunții) și să o tragă ușor în jos ca să o închidă. Cînd a făcut așa cum îi spusese, tunelul energetic a dispărut și ea a putut în sfîrșit să adoarmă liniștită.

Nu e deloc surprinzător faptul că latura spirituală a chakrei a șasea este numită și al treilea ochi. Nu numai că are calitatea de „a vedea” prin vălurile de mister, ci în multe privințe funcționează exact ca un ochi. Eu îmi simt al treilea ochi ca pe un cerc sau o pîlîie prin care pot vedea imagini la fel de clare ca niște vise, dar mai puțin criptice. Pot vedea o scenă în care cineva drag trece printr-o situație dificilă sau îmi poate apărea în minte imaginea unei persoane chiar cu cîteva minute înainte de primi un telefon de la ea. Cu toate că mulți oameni au asemenea premoniții, ei nu știu să le distingă din torrentul de stimuli mentali din chakra a șasea, totuși, și al treilea ochi poate ajunge la un stadiu de acuitate vizuală normală prin intermediul exercițiilor.

Viața mea a fost salvată de mai multe ori datorită viziturilor chakrei a șasea. În 1978, pe cînd locuiam încă în San Diego, m-am dus împreună cu fiicele mele la Biserica „Science of Mind” ca să îl ascultăm pe Terry Cole Whitaker. Predica se ținea într-un teatru vechi din centrul orașului. Îmi parcasem mașina la o stradă mai încolo. Pe cînd ne îndreptam înapoi către mașină, am observat un bărbat care mergea foarte aproape de noi. Nu aveam nici un motiv să cred că nu ar fi fost unul dintre cei

care tocmai asistaseră la slujbă. Deodată, am auzit cu claritate o voce interioară care mă avertiza de iminența pericolului și îmi spunea să mă întorc chi pot de repede la mașină, să mă sui în ea și să blochez portierele. Le-am grăbit pe fetele care mergeau alene. Cu toate că în mod normal nu am un dar deosebit de a sesiza pericolele, de această dată inima a început să îmi bată nebunește și îmi dădeam seama că are legătură cu prezența celui bărbat. Am simțit că viața îmi era în pericol, cu toate că bărbatul nu făcea nimic care să dea de bănuț. Era un tip prezentabil și părea destul de plăcut.

Mașina mea era parcată pe o stradă mai lăcuroasă, însă vizibilă dinspre teatru. Bărbatul a început să vină spre mine tocmai când băgam cheia în portieră. Vocea lăuntrică m-a sfătuit să strig la cineva de pe stradă ca și cum aș fi salutat un prieten. Am salutat pe cineva în direcția teatrului deși nu cunoșteam persoana, fapt care l-a făcut pe bărbat să ezite puțin și să păstreze o oarecare distanță, ca și cum s-ar fi temut să nu fie observat. În următoarea clipă de-am suit în mașină și am încuiat ușile. Bărbatul s-a apropiat iar și mi-a spus să deschid portiera. Am început să țip. Aveam sentimentul că tocmai trecuserăm pe lângă moarte și eram în stare de șoc. Am trecut pe lângă un polițist și l-am făcut semn. I l-am descris pe bărbat și i-am împărtășit polițistului sentimentul că acei străin reprezenta un pericol. Polițistul mi-a cerut numărul de telefon și mi-a spus că va investiga cazul.

La știrile după-amiezii am aflat că o fetiță fusese găsită în parcul Balboa din apropierea teatrului într-o stare de isterie totală. Ea le arătase polițistilor locul unde mama ei fusese ucisă cu brutalitate. Știrile vorbeau și de o arestare. La puțin timp după jurnalul TV, am primit un telefon de la poliție prin care eram rugată să mă prezint la secție pentru a identifica un suspect. Le-am confirmat că bărbatul arestat și prezentat la știri era cel cu care avusesem și eu de-a face. Eram sigură de acest lucru. El fusese identificat și de fetiță.

Un exercițiu foarte simplu care duce la trezirea celui de-al treilea ochi constă în plasarea degetului mijlociu chiar pe puntea nazală și efectuarea unei mișcări de împingere în sus, respirând adânc și închipându-vă că deschideți pleoapa. Lumina se ridică din chakra rădăcinii pe rând, prin chakrele a doua, a treia, a patra și a cincea, și își schimbă direcția în chakra a șasea, ieșind în afară prin al treilea ochi atunci când este deschis. Unii oameni o văd exact ca pe o lumină sau o rază laser, iar alții experimentează mai mult o senzație. Chiar dacă vă închipuți numai că percepeți această lumină, imaginați-vă că ea se ridică pe coloana vertebrală din chakra rădăcinii către chakra a șasea și simțiți cum deviază și iese asemenea unui laser prin al treilea ochi. Încercați și un alt experiment. Respirând adânc și liniștit, direcționați o întrebare din chakra a șasea către chakra rădăcinii. Lăsați-o să se instaleze în energia chakrei. Chemăți apoi lumina astfel ca ea să se deplaseze înapoi în chakra a șasea și pregătiți-vă să asistați la revelarea răspunsului atunci când deschideți pleoapa. Am observat zeci de oameni umiți să vadă, să cunoască ori să simtă cu acuitate răspunsul apărându-le în față. Cu toate că există posibilitatea de a urma cursuri de durată în vederea dezvoltării spirituale, păstrați în minte și acest exercițiu simplu și efectuați-l din când în când, observând cu atenție ceea ce vi se relevă.

A șaptea chakră

Unele persoane ajung să se simtă în uniune cu universul și în comunicare cu țărîmul spiritului doar prin simpla meditație sau prin îndreptarea atenției către ceruri. Cu alte cuvinte, chakra coroanei este dezvoltată, deschisă și în armonie cu celelalte chakre. Cu toate că la indivizii din culturile occidentale chakra coroanei este larg deschisă, din păcate, ei au mai multe șanse să li administreze medicație psihiatrică decît să beneficieze de exercițiul spiritual intens care i-ar ajuta să își regăsească echilibrul și stabilitatea⁵. Această din urmă izvorăște din prunile trei chakre. Persoanele cu o chakră a coroanei puternică se pot bucura de călătorii către alte țărîmuri, însă par a fi aerieni sau rupți de realitatea celorlalți. Ca să mă exprim mai plastic, ei par să se hrănească numai din manire și iluminare, și nu cu carne sau cartofi.

Atunci cînd am o criză de hipoglicemie sau un dezechilibru hormonal, mă simt vulnerabilă la astfel de experiențe psihice. Îmi aduc aminte că în 1986, pe 14 aprilie, predam un curs în Orange County, în statul California. Eram chiar înainte de menstruație și aveam o stare de sensibilitate acută. Deodată, în jurul orei 16, am constatat că nu mai vedeam camera în care mă aflam. Am simțit ca o explozie în virful capului și a trebuit să mă sprijin de un perete ca să nu cad. În următoarele momente mi s-a părut că mă aflu în alt loc. Îi vedeam pe Mu'ammad al Gaddafi – îi știam chipul de la televizor și din ziare. Ținea în brațe un copil și plîngea. Cu toț cazul de care eram în stare, le-am spus celor din sala de clasă că îl vedeam pe Gaddafi printre dărîmături. Se împlinise ceva în locul unde se afla el. Apoi am început să văd cu ochii lui, de parcă eram o parte din el. Am simțit tristețea sa copleșitoare. Nu sesizam deloc acea natură malefică de care era el acuzat în mass-media de la noi. După cîteva minute m-am întors în lumea reală, încă un pic amețită și fără a putea înțelege sensul celor împlinite. Am terminat cursul și m-am întors în locuința care îmi fusese pusă la dispoziție în campus. Ceva mai târziu, cîțiva studenți și-au făcut apariția și mi-au spus să deschid televizorul. Armata Statelor Unite bombardase reședința lui Gaddafi din Libia, ucigîndu-i unul dintre copii și rănind alți doi, exact în momentul în care cei prezenți la cursul meu mă văzuseră călătorind în trupul lui Gaddafi. Nu am nici o idee cum de am avut parte de o asemenea experiență tocmai cînd le predam studenților. Într-un fel, ființa mea izolată fusese înghițită în înuregul situației, exact cum acționează a șaptea chakră.

Cu altă ocazie, după ce mă întorsesem acasă în urma unei serii de seminarii susținute în Anglia, eram în situația de a nu îmi mai putea recăpăta echilibrul. Acest lucru mi se împlinise uneori cînd întreprind călătorii lungi. De altfel, călătoriile de durată cu avionul fac să mi se deschidă a șaptea chakră. Aceasta se datorează în parte apropierea de cer și depărtarea de pămînt și în parte trecerii de la un fus orar la altul. După întoarcerea acasă îmi era greu să intru în clădiri, eram claustrofobă din punct de vedere energetic. M-am urcat în mașină și am mers în pădurea de conifere de lângă coasta Oregonului, unde am instalat cortul. Pe parcursul nopții am tot văzut o femeie

Cum să vă calmați copiii (sau pe dumneavoastră înșivă)

Cîteodată este nevoie să vă calmați copiii pentru a-i face să se concentreze mai bine asupra unei sarcini, să se pregătească de culcare sau să se comporte la nivelul așteptărilor într-o ocazie specială. Copiii sînt diferiți unii de alții și, la început, va trebui probabil să experimentați aceste exerciții pentru a vedea care vor da rezultate în cazul lor. Iată cîteva tehnici verificate de mine de-a lungul a 16 ani:

1. copiilor le place în mod special exercițiul eliberării diafragmei (pagina 251), deoarece reprezintă pentru ei o provocare. Ei sînt interesați să vadă cît timp își pot ține respirația în timp ce își împing diafragma. În același timp, rata metabolismului lor scade, avînd ca rezultat calmarea;
2. de multe ori, copiii execută în mod spontan „foarfeca” îi puteți vedea făcînd acest lucru în timp ce se uită la televizor și le puteți propune să faceți exercițiul împreună. Așezați-vă pe burtă cu bărbia în palme, genunchii îndepărtați și picioarele îndoite în sus. Îndepărtați picioarele și apoi încrucișați-le ca pe o foarfecă, repetînd mișcarea. Acest exercițiu duce la încrucișarea energiei dintr-o parte și alta a corpului, avînd ca efect alinarea șoldurilor, a coloanei, a sistemului nervos și a creierului. Ajută la buna circulație în membrele inferioare și este benefic pentru cei care își solicită mult picioarele;
3. *Micșorarea focului* (pagina 209) ar putea fi la fel de bine numită „reducerea hiperactivității”. Efectuînd acest exercițiu împreună cu copilul, nu numai că îi dați ceva de făcut, dar vă calmați și dumneavoastră;
4. masați proeminențele frontale ale copilului (pagina 96);
5. dacă aveți mai mulți copii, angrenați întreaga familie în practicarea acestor exerciții, astfel ca toți să se simtă în centrul atenției. Copiii le place să execute împreună masajul K-27 (pagina 73), exercițiul transversal (pagina 78) poziția Wayne Cook (pagina 82) sau exercițiul *Desprîjirea cerului de pămînt* (pagina 235);
6. găsiți toate modalitățile în care copilul poate executa opturi laterale (pagina 179) folosind mîinile, picioarele, capul, șoldurile și mîinile duse în față în forma unei trompe de elefant sau desenînd opturi mari pe o tablă sau pe o coală de hîrtie.

care fusese prezentă la cursurile mele în Anglia. Era supărată pe mine deoarece programul nu îmi permisesese să îi acord o ședință individuală. O revedeam acum în eter venind către mine, strigîndu-mă cu disperare, implorîndu-mă. Ce se întimpla? Deodată, am simțit cum eram trasă în afara trupului, prin chakra coroanei. Îmi mobilizam toate forțele ca să rezist și mă țineam chuar de un copac pentru a păstra contactul cu pămîntul. Cînd am ajuns înapoi acasă, am aflat că, în noaptea cu pricina, femeia fusese omorîtă într-un accident de mașină.

Spre deosebire de experiența legată de chakra a șasea, cînd am *auzit o voce* care mi-a salvat probabil viața, deschiderea chakrei a șaptea poate cuprinde un individ în întregime. Dacă aceste două incidente prezentate mai sus s-ar fi redus doar la nivelul chakrei a șasea, m-aș fi limitat la a-i vedea pe Gaddafi sau a o auzi pe femeie, dar, din cauză că deschiderea s-a produs la nivelul chakrei a șaptea, eu m-am contopit cu situația, sufletul meu a fost auras în ea. Experiențele la nivelul coroanei vă pot scoate în afara trupului prin vîrfurile capului. Desigur că vă veți găsi drumul înapoi, însă poate fi o experiență înspăimîntătoare și chuar periculoasă, astfel că nu doresc nimănui această deschidere bruscă sau copleșitoare. În ceea ce mă privește, eu ajung în acest fel să sînt o comuniune mistică cu tot ceea ce există în natură, așa că îmi împlin aceste experiențe cu un sentiment de plăcere. E drept că nu se pot obține răspunsuri intelectuale astfel, însă se poate ajunge la pace absolută, la bucuria de a trăi și la conștientizarea faptului că există un rost al tuturor lucrurilor și ființelor pe lume.

Meditația, rugăciunea și ritualul sînt metode mai sigure și aproape la fel de puternice de a deschide chakra coroanei și de a simți mai profund legătura spirituală cu universul. Astfel acționează energia, iar în cele ce urmează ne vom referi la metodele de purificare, echilibrare și tonifiere a sistemul centrilor energetici.

Lucrul cu chakrele

De multe ori introduc materialul referitor la chakre în primele ore de curs, deoarece energia acestor centri se percepe cu mare ușurință. Majoritatea oamenilor își pot da seama că mîna lor se mișcă prin ceva palpabil chiar de la primul contact cu chakrele, iar unii pot vedea vîrtejurile de energie. Studenții ajung uneori să vadă pentru prima dată și culorile atunci cînd se produce purificarea propriilor chakre. De obicei, ei percep culorile undeva în spatele ochilor, cu ochii închiși sau deschiși, culori pe care și eu, la rîndul meu, le văd. Cu alte cuvinte, vedem același lucru, eu din exterior, iar ei din interior.

Dacă vă simțiți moleșit din punct de vedere fizic sau dacă viața în sine vi se pare prea lentă, fiți siguri că și energiile din chakre sînt, la rîndul lor, inactive. Astfel, este foarte important să știți că aveți posibilitatea de a vă curăța organismul. Purificarea chakrelor duce la îndepărtarea energiei toxice înmagazinate atît recent, cît și cu mult timp în urmă, iar corpul devine mult mai capabil să se adapteze la diversele

circumstanțe cărora trebuie să le faceți față. O diferență majoră între a lucra cu meridianele și a lucra cu chakrele constă în faptul că, în timp ce meridianele variază în funcție de evenimentele vieții de zi cu zi, în ceea ce privește chakrele doar nivelurile energetice de la suprafață sînt expuse astfel. Pe măsură ce pătrundeți în nivelurile mai profunde ale chakrelor, puteți să determinați schimbări și să vindecați extrem de eficient.

Chakrele conduc sistemul endocrin, astfel că echilibrarea lor se leagă de refacerea balanței hormonale și emoționale. Pentru mulți oameni, lucrul cu chakrele duce la o stare modificată a conștiinței sau la senzața de a fi în legătură cu puteri supranaturale. Nu se poate anticipa în nici un fel ceea ce se va întîmpla pe parcursul unei sesiuni de acest gen deoarece lucrul cu chakrele presupune curățarea unei multitudini de amintiri și probleme vechi. Cu toate acestea, atunci cînd lucrați cu energia din chakre, pe măsură ce înaintați tot mai adînc, veți reuși alinarea straturilor mai profunde la esența lor. Veți observa un efect cumulativ în situația în care curățați și armonizați chakrele în mod regulat.

În general, fiecare chakră se echilibrează separat. Puteți să lucrați cu toate șapte ori să vă concentrați doar asupra celor care necesită atenție în mod special. Puteți recurge la testarea energetică pentru a avea o imagine de ansamblu a funcționării lor dar insist asupra importanței de a verifica energiile și în mod intuitiv. Dacă închideți ochii și vă concentrați asupra fiecărei chakre în parte, veți învăța să simțiți dacă se manifestă un dezechilibru energetic sau dacă organele influențate de ele sînt apăsate, anxioase sau dureroase. În timp, veți ajunge să vedeți culorile chakrei și chiar să întuiți ceea ce reprezintă ele. Deoarece energiile chakrei sînt tangibile, concentrarea asupra fiecărei chakre din corpul dumneavoastră sau al altora și atenția acordată senzațiilor interne reprezintă metode excelente de a vă dezvolta abilitatea de a simți și de a vedea energia.

Testarea energetică a chakrei

Puteți să purificați și să armonizați chakrele fără a efectua neapărat un test energetic. Însă cel de față este foarte simplu de realizat. Veți avea nevoie de un partener:

1. Întindeți-vă. Lipiți părțile dorsale ale încheieturilor una de alta, cu brațele întinse către tavan și coatele drepte (vezi figura 32a);
2. partenerul de exercițiu lovește ușor chakra supusă testării de două ori cu degetul mijlociu (vezi figura 30);
3. după acest masaj, partenerul își petrece mințile printr brațele dumneavoastră ridicate, sub încheieturi, cu palmele întinse și îndreptate în exterior (vezi figura 32b);
4. pentru testare, partenerul efectuează o mișcare de împingere către exterior, încercînd să vă desfacă mințile în timp ce opuneți rezistență.

Toate cele șapte chakre pot fi testate în acest fel. Atunci cînd brațele nu pot opune prea mare rezistență e semnalul că chakrele necesită curățare, echilibrare și tonifiere.

Purificarea, echilibrarea și tonifierea chakrelor

În urma lucrului cu chakrele, pacienții se simt mai centrați și mai bine ancurați, cu energiile activate și în armonie cu latura lor profundă. Aceste rezultate nu sînt greu de atins. De multe ori, un copil cu o durere de stomac își va masa în mod instinctiv abdomenul cu mișcări circulare în sensul invers acelor de ceasornic. Această metodă extrem de simplă duce la eliminarea energiei toxice. Mîinile sînt singurele instrumente de care aveți nevoie. Palmele sînt și ele, la rîndul lor, vîrtejuri energetice asemănătoare chakrelor.

Purificarea, echilibrarea și tonifierea chakrelor se pot realiza și prin lucrul individual, însă majoritatea oamenilor preferă să se relaxeze în timp ce un partener face toată treaba. Partenerul funcționează de altfel ca un fir electric de împămîntare, iar schimbul de energie îmbunătățește efectele acestei metode. Cunoșc însă și mulți oameni care își încep ziua purificîndu-și propriile chakre, deoarece acest lucru le pune energiile în mișcare. Unii practicanți își purifică și își echilibrează fiecare chakră în modul descris în această carte, iar alții își evaluează intuitiv energiile și aleg doar chakrele care au nevoie de mai multă atenție. Echilibrarea chiar și a unei singure chakre, în special dacă este vorba despre veriga cea mai slabă a lanțului, duce la tonifierea întregului sistem al chakrelor.

În cele ce urmează voi descrie metoda așa cum se efectuează cu un partener, însă procedura este identică atunci cînd lucrați cu propriii centri energetici. Timpul necesar este de trei-nouă minute pentru fiecare chakră:

1. Întindeți-vă pe spate. Partenerul va îndepărta excesul de energie din mîini printr-o scuturare viguroasă;
2. Începeți cu chakra rădăcinii (vezi figura 30). Partenerul își va plasa una sau ambele mîini cu palmele deschise îndreptate în jos deasupra chakrei și va începe să execute mișcări circulare în sensul invers acelor de ceasornic cam la zece centimetri deasupra chakrei. Imaginați-vă că ați amplasat deasupra chakrei un ceas cu fața în sus pentru a determina care este sensul invers acelor de ceasornic. Încet, efectuați cercuri în sens contrar acelor de ceasornic care să acopere un diametru nu mai mare de lățimea corpului;
3. după efectuarea acestei mișcări, partenerul își va elibera energia și va relua cercurile deasupra chakrei, de data aceasta în sensul acelor de ceasornic. Continuați cel puțin jumătate din timpul alocat mișcării descrise la punctul 2;
4. după efectuarea mișcării de la dreapta la stînga, partenerul va scutura iarăși energia din mîini și va trece la următoarea chakră, începînd cu aceeași mișcare descrisă la punctul 2 și continuînd cu cea de la punctul 3. Se începe de obicei cu chakra rădăcinii și se progresează ascendent, prin toate cele șapte chakre, în ordinea descrisă în figura 30;
5. singura excepție în ceea ce privește sensul mișcării (de la stînga la dreapta la început și invers în a doua etapă) se manifestă în cazul chakrei coroanei la bărbați. Numai

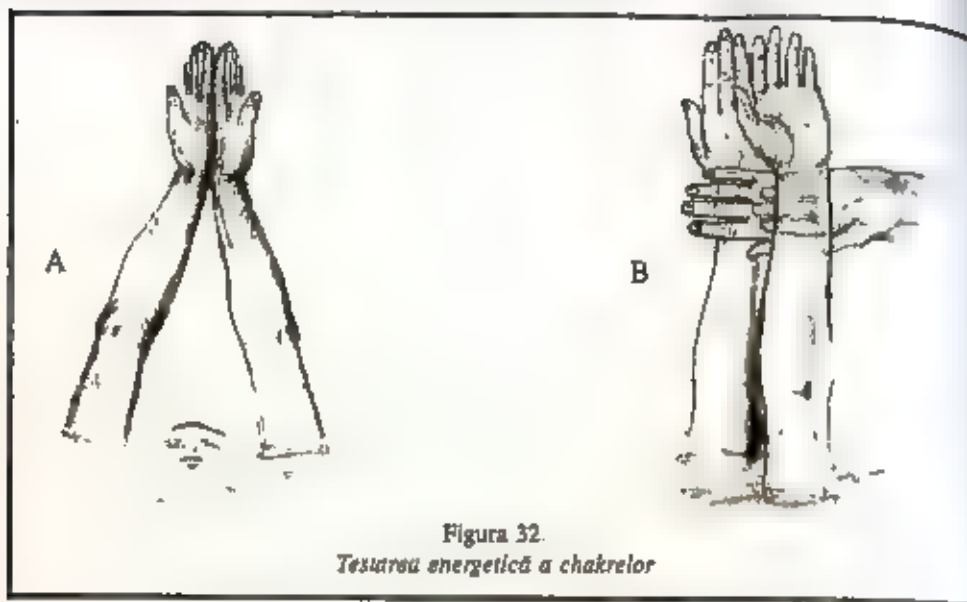


Figura 32.

Tesuturi energetice a chakrelor

În acest caz ordinea este inversată. Mișcarea în sensul acelor de ceas va curăța energia, pe când mișcarea inversă va contribui la armonizarea ei. Chakra coroanei la femei se rotește însă în direcția obișnuită.

Pe măsură ce energiile din chakră urmează mișcarea mâinilor, toate cele șapte niveluri încep să se rotească în aceeași direcție, eliminând blocajele și furnizând energie subtilă, exact ca în cazul unei țevi proaspăt drenate. Mîna se transformă într-un magnet care elimină prin mișcarea ei energiile stagnante sau toxice. Tratamentul aplicat fiecărei chakre în parte rămîne la latitudinea fiecărui individ, însă recomandarea mea este să efectuați mișcarea rotativă de la stînga la dreapta cel puțin trei minute. Dacă pacientul simte o bulversare prea mare a energiei, schimbați sensul mișcării pentru a-i reda acestuia starea de bine.

Mișcarea în sensul invers acelor de ceasornic colectează și îndepărtează energiile toxice din chakre. Această mișcare este completată de rotațiile în sensul acelor de ceasornic ce restabilesc armonia. Majorității oamenilor le este mai ușor să efectueze prima mișcare cu mîna stîngă, iar pe a doua cu mîna dreaptă, însă în ceea ce mă privește nu am sesizat nici o diferență și mă simt la fel de bine lucrînd cu ambele mîini, indiferent de direcție.

Dacă simțiți dureri de cap pe parcursul procesului de purificare înseamnă că energiile toxice eliminate urcă pe coloana vertebrală, ceea ce nu reprezintă însă un motiv de îngrijorare. Eliminați aceste energii prin exercițiul *Întinderii coroanei* (figura 7, pagina 86). Atunci cînd lucrați cu o persoană predispusă la dureri de cap, începeți procedeu la nivelul chakrei coroanei, lucrînd de sus în jos.

Îmbrățișarea și legănarea chakrei

A te simți recunoscător este benefic stării de sănătate, deoarece aduce cu sine o creștere a energiei. Puteți direcționa aceste sentimente către o singură chakră sau către toate odată. De exemplu, poziționați-vă mîinile deasupra celei de-a treia chakre (figura 30), cu coatele pe lîngă corp, și îmbrățișați chakra ca pe un copil, legînd-o. Priviți în chakră cu ochiul mîinii și respirați adînc, canalizînd sentimentele de grațitudine și de recunoștință. Considerați-vă corpul un receptacul sacru și el va reacționa ca atare; fiți deschis la orice experiență. Chakra plexului solar este atât de hiperactivă în cultura noastră, încît devine cel mai bun punct de pornire în învățarea acestui procedeu. Țineți-vă în brațe chakra și legănați-o ca și cum ați face un bebeluș să adoarmă mai ales atunci cînd vocea interioară vă ceartă în legătură cu ce trebuie să faceți, ce ar fi trebuit să faceți sau ce ați făcut greșit. Eu adaug mișcări de legănare și un „șșș”, ca și cum aș vrea să-mi liniștesc copilul. Supraviețuirea este posibilă datorită forțelor care vă fac să vă autoevaluați sau să îi judecați pe alții, astfel că trebuie să arătați recunoștință celei de-a treia chakre, încurajînd-o să evolueze. Și celelalte chakre reacționează similar în urma acestui procedeu.

Conectarea a două chakre

Pe măsură ce individul evoluează, comunicarea dintre chakrele sale devine mai deschisă, mai clară, mai profundă. Chakra inimii, spre exemplu, are mai mare nevoie de energiile protective emantate de cea a plexului solar, iar chakra gîtului de energiile creatoare din cea sacrală. Interacțiunea energiei diverselor chakre este firească și fiecare chakră beneficiază de calitățile altele.

Plasați-vă mîna dreaptă pe o chakră și cea stîngă pe alta și în trei minute energiile lor încep să comunice. Oamenii spun deseori că au parte de o experiență asemănătoare rugăciunii. În ei se naște respectul și recunoștința față de propriul trup, conștientizînd susținerea reciprocă dintre cele două chakre. Această interacțiune energetică poate face ca mîinile dumneavoastră să vibreze efectiv, asemenea unor electrozi.

Din mîinile copiilor

Țin să insist asupra importanței echilibrării chakrelor, a ușurinței cu care se face acest lucru și a efectelor extraordinare rezultate în urma realizării acestui procedeu simplu. Îmi voi sublinia apusele dîndu-vă ca exemplu o povestioară. Lucram cu o pacientă foarte supărată fiindcă se afla în plin divorț. Își pierduse controlul în așa măsură, încît soțul ei se gîndea serios să înceapă alt proces pentru a obține custodia fiului lor de 4 ani. Cu toate că el nu își dorea această responsabilitate, credea că soția nu era în stare să se ocupe în mod adecvat de copil. Tot ceea ce puteam face pentru ea era să îi ofer un sprijin temporar. Femeia era nevoită să lucreze zi-lumină pentru a se putea întreține, așa că nu își putea folosi timpul pentru a efectua exercițiile

prescrise de mine între şedinţe. Oricând avea puţin timp, singura ei dorinţă era să se strecoare în pat şi să plîngă.

De fiecare dată cînd se prezenta la cabinetul meu, îşi aducea şi fiul cu ea, aşa că într-o zi l-am întrebat dacă nu i-ar plăcea să o ajute pe mamă să nu mai plîngă aşa de mult. El mi-a zîmbit cu toată gura şi mi-a confirmat dînd din cap. l-am spus să mă imite, făcînd cercuri largi cu minile deasupra unei chakre. Băiatul m-a ascultat şi a zis că simţea ceva. Era extrem de încîntat că îi putea fi de folos mamei lui. Descria cercuri în fiecare zi deasupra centrilor ei energetici, de fiecare dată cînd aceasta era tristă, şi lua mereu iniţiativa atunci cînd era nevoie. Acest lucru, cuplat cu entuziasmul cu care băieţelul o sprijinea, a dus la stabilirea unei legături între mamă, fiu şi chakre şi la refacerea psihicului femeii. Ea a recunoscut faptul că lucrul zilnic cu chakrele şi sprijinul fiului ei o ajutau să facă faţă divorţului. Spre uşurarea tuturor, şi soţul a apreciat schimbarea în bine şi a renunţat la ideea de a iniţia proces pentru obţinerea custodiei.

Capitolul 6

Aura, împletitura celtică şi matricea energetică : a proteja, a uni, a susţine

Spre deosebire de limbajul trupului, aura nu poate fi simulată

*Rose Roselee, Aura Reading Through
All Your Senses*

Meridianele şi chakrele transportă energia către toate organele corpului. Cele trei sisteme prezentate în acest capitol se ocupă de întreţinerea trupului ca sistem energetic. Aura conţine energiile, împletitura celulei le leagă, iar matricea energetică le furnizează fundamentul. Nici unul dinure aceste sisteme nu este mai important decît altul, însă acela care devine la un moment dat veriga slabă din lanţ capătă înălţătate.

Aura : vă înconjoară şi vă protejează

Atunci cînd vă simţiţi fericiţi, carismatic şi energic, aura dumneavoastră umple întreaga încăpere. Din contră, dacă sînteţi trist, deprimat şi ursuz, aura devine o crustă energetică lipită de trup care vă separă de lumea din jur. Cîteodată mă simt ca într-o carapace din pricina acestor energii, aşa că îmi aşez încet palmele deschise pe marginea interioară a cîmpului aurei şi o împing. Dacă imprim mişcării un ritm suficient de lent, pot să simt cum cîmpul opune rezistenţă. Încercaţi acest exerciţiu atunci cînd vă este greu să vă găsiţi locul în univers, cînd vă simţiţi trişti sau neputincioşi. Imaginaţi-vă că sînteţi înconjuraţi de o energie ca o coajă de ou şi expiraţi încet pe măsură ce o îndepărtaţi de trup, pornind de la o distanţă de cinci centimetri de acesta. Veţi putea simţi forţa energiei opunîndu-se mînilor şi veţi obţine mai mult spaţiu de respiraţie atît la nivel psihic, cît şi energetic.

Aura este o sferă multistratificată de energie emisă de trup, care interacţionează cu atmosfera planetei. Ea însăşi este o atmosferă protectoare, care vă înconjoară şi vă îmbrăţişează corpul, filtrînd energiile din jur şi arătîndu-le pe cele de care aveţi

nevoie. În timp ce chakrele constituie stații de energie conectate la energiile din univers, aura este o antenă care aduce energie din mediu în chakre și trimite energia chakrelor înspre exterior. Unele auri vă cuprind, pe când altele vă izolează asemenea unui gard electric.

Detectarea auri

Aura umană a fost cercetată în mod științific de neurofiziologul Valerie Hunt care, pe parcursul a douăzeci de ani, a efectuat studii amănunțite în cadrul Energy Fields Laboratory de la UCLA, comparând citirile auri cu măsurătorile neurofiziologice. Rezultatele au arătat nu numai faptul că opt „cititori de aură” au văzut culori ce corespund înure ele, ci și faptul că acestea s-au corelat perfect cu modelele undelor electromiografice (EMG) înregistrate cu ajutorul electrozilor aplicați deasupra zonei observate¹.

Cititorii de aură evidențiază de obicei schimbări în aura unei persoane aflate într-o stare de stres, care trece printr-un proces de vindecare sau care este expusă unor variații în mediul înconjurător. Psihologul Dorothy Gundling consemnează că cititorii de aură au remarcat schimbări în mărimea, forma, acțiunea și culoarea „cîmpurilor energetice” la cinci subiecți atunci cînd aceștia ascultau muzică. Aceste observații s-au corelat cu modificări ale tensiunii arteriale, pulsului, respirației și activității cerebrale. În funcție de muzica ascultată, subiecții se relaxau într-un mod similar reacției fiziologice la starea de meditație ori manifestau o activitate cerebrală neregulată². Deși cititorii de aură păreau să fie de acord în ceea ce privește mărimea, forma și nuanța auri subiecților, a existat o diferență înure percepțiile legate de culoare. Cercetătoarea a interpretat acest lucru aducînd în discuție faptul că percepțiile cititorilor de aură ar fi fost filtrate în mod necesar prin culoarea propriei lor auri³.

Unele studii legate de aură nu iau deloc în considerare afirmațiile cititorilor de aură. Prin combinarea folosirii senzorilor manuali pentru biofeedback, a echipamentelor IT și a aparatelor fotografice speciale s-a demonstrat că forma, culoarea și mărimea cîmpului auri, așa cum sînt imortalizate de aceste aparate pe pelicula fotografică sau de film, se modifică în urma terapiei prin acupunctură, vindecării cu ajutorul minilor sau rugăciunii. Cîmpul auri variază, de asemenea, atunci cînd apar modificări în starea de spirit sau în gândire, iar unele studii arată că, din analiza acestor fluctuații, rezultă date credibile în baza cărora se poate stabili un diagnostic⁴.

Laxă sau strînsă în jurul corpului?

Aura are de obicei șapte benzi, care corespund fiecărei chakre în parte în ceea ce privește culoarea și energia. Mi-am dat seama însă că există discrepanțe în acest sens, pe care nu am știut multă vreme cum să le interpretez. E adevărat că, de regulă, identific cel puțin șapte benzi în aură, însă corespondența lor cu chakrele nu este

precisă, devenind uneori chiar imposibil de stabilit. Deși, în general, se poate vorbi de o corespondență între cele șapte benzi și cele șapte chakre, am ajuns la concluzia că aura și chakrele valorifică energiile în mod diferit, iar energiile care circulă prin ele sînt și ele diferite. Spre exemplu, aura este primul sistem energetic de filtrare în contact cu mediul, însă chakrele pot respinge energiile atrase de aură.

Fiecare bandă a auri se atașează de corp prin intermediul chakrei asociate. În cazul unor indivizi, aura este laxă, exundîndu-se spre exterior, deschizîndu-se către lume. În cazul altora, aura este strîns legată de corp. Densitatea auri variază la același individ în funcție de starea de sănătate, de confort, de excitație. Aura se poate prăbuși asupra voastră atunci sînteți bolnav, ca și cum ar încerca să vă protejeze organele, osatura și țesuturile vitale și să vă izoleze de restul lumii. În timp ce sînteți apărați, și ceilalți sînt protejați față de boala voastră. Aura începe să slăbească odată cu înaintarea în vîrstă și cu declinul biologic. Cu puțin timp înainte de moartea naturală, cîmpul auri este albi de slăbit, încît nu mai poate pătrunde energiile corpului. Dacă ați fost vreodată în preajma unei persoane aflate în pragul morții și ați simțit că ea este deja pe ducă, sentimentul a fost corect din punct de vedere energetic.

Eram la o conferință, cam la nouă luni după accidentul de la centrala nucleară de la Cernobîl. Am fost solicitată pentru o ședință de către o femeie care, la producerea cataclismului, se afla la o distanță de 150 de kilometri de orașul ucrainean. În prezent, avea simptome ce consiau în ameală, oboseală cronică și o stare generală de slăbiciune fizică. Sistemul umanitar era complet dezechilibrat, făcînd-o să cadă pradă bolilor una după alta. Așm de parcă fusese depozitată de aură. Uidîndu-mă la ea, aveam imaginea unui astronaut fără costum de protecție. Nu avea nimic care să o apere, care să se interpună între ea și mediu. Am lucrat cu cîmpurile de energie din jurul ei, țesînd și adăugînd volum auri. Pe măsură ce se realiza această reconstrucție, chakrele și meridianele au început să primească energie, iar simptomele să se menueze.

Prima bandă a auri se află în imediata proximitate a corpului. Uneori, ea este numită corp eteric, fiind considerată dublura energetică a corpului fizic, și este absolut vitală pentru supraviețuire. Aura mea este foarte laxă. Odată, eram la curs cu Sheldon Deal, unul dintre pionierii kineziologiei aplicate, iar el a adus în discuție senzația pe care o au cei ce sar cu parașuta atunci cînd legătura dintre trup și aură se întinde efectiv pe parcursul unei căderi în gol. Profesorul s-a întors apoi către mine și m-a avertizat să nu cumva să încerc vreodată saltul cu parașuta deoarece, datorită auri mele laxo, deși pot intra în legătură cu alte dimensiuni foarte ușor, în situația în care aș sări cu parașuta s-ar putea produce o ruptură a cîmpului energetic și mi-aș putea pierde viața. Se pare chiar că, în rîndul practicantilor saltului cu parașuta, este bine știut faptul că unii oameni mor în chipul cel mai misterios în timpul săriturii. Chiar și inimile puternice se opresc inexplicabil. Concluzia ar fi că trupul nu poate menține viața în lipsa auri, așa cum pămîntul nu ar putea susține-o în lipsa atmosferei.

Cum să obțineți un abdomen de oțel

Dacă nu reușiți să aveți la un stomac plat oricâte exerciții ați face, este posibil ca musculatura abdomenului să nu primească suficientă energie:

1. efectuați în mod regulat exerciții de întindere și întărire a musculaturii abdominale,
2. masați punctele neurolimfatice ale intestinului subțire, aflate pe interiorul picioarelor și sub cutia toracică (figura 9c)

Pentru a vedea dacă aceste puncte au nevoie de masaj, ridicați-vă în picioare și aplecați-vă în față. Observați până unde vă ajung degetele de la mână. Masați punctele neurolimfatice și observați din nou zona în care ajung degetele. În cazul în care mușchii abdominali necesită o descărcare energetică, veți reuși să vă aplecați mai mult după efectuarea masajului.

Perceperea vizuală a auri

Eu sunt convinsă nu doar că oricine poate învăța să citească auri, ci și că le simțiți deja. Vă dați seama că simțiți în compania unei persoane care vă dă sau vă ia din energie înainte de a comunica verbal cu aceasta. Toată lumea întorcea capul atunci când fosta mea soacră intra într-o încăpere. Cu toții îi simțeau prezența înainte să o vadă. Oamenii reacționează și la alți stimuli în afara celor vizuali. Ați simțit vreodată că cineva vă fixează cu privirea și ați întors capul să constatați acest lucru chiar dacă acea persoană nu se afla în câmpul vostru vizual? Studiile efectuate asupra acestui fenomen arată nu numai că este extrem de des întâlnit, ci și faptul că în reacția galvanică a pielii se produce o schimbare atunci când cineva din afara câmpului vizual vă privește fix. Așadar, „vibrațiile bune” și „vibrațiile rele” nu sînt pur și simplu niște figuri de stil.

Cu toate că pot „vedea” aura, mă bazez mai mult pe ceea ce simt. Dacă te plimbi în noapte când luna plină strălucește pe cer, constăți că peisajul este într-adevăr minunat, însă de abia sentimentul dat de energia unei astfel de nopți este cel care răscolește sufletul. Chiar dacă nu puteți încă vedea aura curvă, simțiți deja în stare să percepeți mesajele subliminale. Provocarea apare atunci când trebuie să puneți conștient în ordine aceste percepții. Testarea energetică vine și aici în sprijinul îmbunătățirii acestei capacități.

Cîmpul auri oferă informații cu privire la sănătatea generală a individului însă, deoarece acestea pot fi bruate de ideile preconceptionale, este important să dați suficientă atenție intuiției. De exemplu, atunci când cineva este bolnav, aura acestuia se strînge în

jurul corpului pentru a forma un scut protector. La începutul carierei mele, de fiecare dată cînd aveam de-a face cu o asemenea persoană, încercam să aduc cîmpul auri în poziția în care ar fi trebuit să fie în mod normal. Însă, dacă persoana era bolnavă, aura acesteia opunea rezistență, ca și cum ar fi încercat să îmi transmită că pericolul nu trecuse încă și că acel organism avea nevoie de un surplus de protecție și sprijin. Replierea auri pe lângă trup reprezintă inteligența practică a corpului energetic pe care, în timp, am învățat să o respect.

Pe de altă parte, în situația în care dezechilibrele energetice din corp depășesc o anumită limită, aura își pierde calitatea protectoare și devine inconsistentă și dezorganizată. Ea poate rămîne în stare de colaps pe termen nelimitat, încetînd energiile trupului și împiedicînd forța vitală să comunice cu exteriorul. Asemenea fiecărui sistem energetic în parte, aura învață cum să vă apere în situațiile din ce în ce mai complexe cu care ne confruntăm în prezent. În șirul de compromisuri numit adaptare, aura se poate bloca într-o ipostază neprietnică sănătății și stării generale, făcînd necesară intervenția terapeutului.

Tehnica cuplajului (pagina 126), efectuată zilnic, este cea mai indicată pentru a păstra trăinicia auri. Iată cele trei condiții ale auri care provoacă probleme de sănătate: (1) scurgeri, leziuni și rupturi care periclitează protecția corpului; (2) acumularea unui volum de energii toxice peste puterea de eliminare a auri; (3) colaps cronic și stagnare. Fiecare dintre aceste condiții are propriul remediu.

- scanarea auri localizarea scurgerilor și leziunilor și ajută la repararea acestora;
- masarea sau extensia volumetrică a auri creează mișcare în cîmpul acesteia și are ca rezultat eliminarea energiilor toxice;
- impletirea auri face ca energiile să se îndrepte către exterior și să se lege în mod durabil într-o puternică rețea protectoare multistratificată.

De asemenea, aura își recapătă forțele de fiecare dată cînd se efectuează curățarea și tonifierea chakrelor.

Atunci cînd scanați, adăugați volum, masați sau impletiți o parte a auri vibrațiile reverberază asemenea unei pinze de pian. Este de ajuns să lucrați doar cu partea frontală a corpului. O excepție importantă apare în cazul pacienților cu boli de lungă durată, cînd se recomandă efectuarea mișcării de impletire atît pe partea frontală, cît și pe cea dorsală a corpului. Voi descrie fiecare tehnică pentru lucrul cu un partener. Mișcările sînt aceleași în cazul lucrului individual, cu excepția faptului că nu veți putea evalua rezultatul obținut prin testarea energetică.

Scanarea auri

Așezați-vă pe podea, pe pat sau pe masa de masaj. Persoana care efectuează testul va „scana” eventualele scurgeri, leziuni și rupturi. Timpul necesar este de aproximativ treizeci de secunde.

1. partenerul care efectuează testul ține palma deschisă la șapte-opt centimetri deasupra corpului celui testat ;
2. „scanati” corpul mișcându-vă încet mina deasupra lui, de la cap înspre picioare ;
3. în același timp, efectuați testul indicator general (paginile 74-75) cu cealaltă mână, exercitând o presiune egală ;
4. neregularitățile în aură la locul scanat se manifestă prin slăbirea brațului ;
5. pentru a vă dezvolta acuitatea percepțiilor, încercați să simțiți intuitiv zonele afectate ale aurei și comparați senzațiile cu rezultatele testării energetice.

Chiar și în cazul leziunilor mai adânci de opt centimetri, testarea fiecărei benzi în parte nu este necesară, deoarece procedeu de reparare prezentat în continuare pătrunde prin toate benzile. Alocăți un minut pentru fiecare leziune :

1. acoperiți energetic rupătura în aură prin executarea unei mișcări în sensul acelor de ceasornic cu ambele mâini. Energiile electromagnetice ale mâinilor vor atrage energiile în exces din alte zone, care vor repara astfel punctele afectate ;
2. pe măsură ce efectuați mișcarea circulară, este posibil să observați că degetele și mâinile vi se mișcă spontan, ca și cum ar frământa un aluat sau ar mulge un uger. Lăsați această mișcare să continue, deoarece în felul acesta redistribuiți energiile înconjurătoare către zona afectată, pentru a o vindeca ;
3. se poate întâmpla de asemenea ca, dintr-odată, mâinile să se deplaseze către benzile exterioare aurei, mai departe de opt centimetri. Și în acest caz, lăsați mișcarea să se desfășoare natural, continuând să focalizați și să distribuiți energia în aceste straturi ;
4. chiar și atunci când lucrați individual, mișcarea de rotație la opt centimetri deasupra corpului duce la nivelarea și repararea cîmpului auri. Puteți acoperi întregul trup sau vă puteți limita doar la acele zone care necesită o atenție deosebită.

Adăugarea de volum

Așa cum se înfoiază o pernă, masajul similar aplicat auri face ca aceasta să își mărească volumul, să se aerisească, să capete spațiu de respirație. Atunci când vă simțiți fără viață, supărați, demoralizați sau fără vlagă, înfiorarea auri face ca energia să vă revină în corp. Nu aveți nevoie de testare energetică pentru a lua o decizie în acest sens. Aveți la dispoziție două tehnici, pentru aplicarea fiecăreia nefiind nevoie decât de câteva clipe :

1. începeți în partea de jos a picioarelor și rostogoliți efectiv energia auri făcând mâinile moneșcă, ca și cum ați rostogoli o minge pe suprafața corpului. Respirați adânc. Prin ridicarea centrului corpului, această tehnică precum și cea de închidere contribuie și la întărirea meridianului central, care, la rândul lui, alimentează toate celelalte meridiane și chakre ;

2. introduceți mina în aură în locul pe care vi-l arată intuitiv și efectuați o mișcare de fluturare, adâncind mina căuș și aducând energie la suprafață. Mâinile dumneavoastră vor angrena astfel aura într-un dans revigorant și antrenant.

Masarea auri

Energia trupului poate fi masată, ceea ce duce la calmarea și la echilibrarea cîmpului auri. Este un mod foarte bun de a încheia un masaj muscular sau un alt tratament bioenergetic, deoarece aduce un sentiment de linște și de ușurare sufletească. Timpul de acțiune este de aproximativ un minut :

1. frecăți-vă viguros mâinile una de alta ;
2. așezați-vă palmele la cîțiva centimetri deasupra capului pacientului. Masați încet energiile auri într-o mișcare descendentă, fără a atinge corpul ;
3. cu palmele deschise, măcurați energiile dinspre cap și ajungînd pînă la degetele de la picioare ;
4. încercați mișcări diferite, mai ușoare sau mai bruște, mai lungi sau mai scurte. Acoperiți întreg trupul.

Împletirea auri

Termenul de „împletitură celtică” descrie atât un sistem energetic, cît și un exercițiu. Cule două poartă același nume deoarece funcția sistemului energetic coincide cu scopul exercițiului. Dacă sistemul energetic nu leagă energiile între ele într-un mod corespunzător, exercițiul o va face. Testarea energetică prin care se stabilește necesitatea exercițiului este, de asemenea, antrenantă :

1. persoana supusă testului întinde brațele în lateral ;
2. persoana care efectuează testul apasă brațele pacientului simultan deasupra încheieturilor, nu mai mult de două secunde, însă suficient cît să se constate dacă se opune rezistență. În cazul în care brațele se lasă împinse în jos, cîmpul auri nu susține suficient trupul ;
3. continuați testarea auri dacă brațele sînt puternice. Aura se extinde dincolo de brațele întinse. Persoana care efectuează testul își va folosi ambele mâini simultan pentru a stimula încet energiile în jurul capului persoanei testate și cam la trei centimetri dincolo de vîrfurile degetelor întinse de la mâini. Repetați apoi testul.

Rezultatele bune obținute în urma testării arată faptul că aura persoanei respective se extinde dincolo de brațele întinse, așa cum și este normal. Lipsa forței în brațe indică un cîmp care nu poate asigura protecția trupului, fapt care se poate remedia executînd împletitura celtică timp de un minut. În cazul în care lucrați cu un partener, modificați exercițiul în funcție de acest lucru :

1. căpătați stabilitate stînd pentru cîteva momente cu minile pe coapse și degetele răsfire. Energia va coborî în membrele inferioare. Cupriați-vă la ea;
2. frecapi-vă minile una de alta pentru a genera energie între ele. Energiile se vor împleti fie că simțiți sau nu acest lucru. Nu uitați însă că puteți să vă dezvoltați capacitatea de a simți energia. Începeți prin a vedea dacă simțiți acum energia proaspăt generată;
3. ridicați-vă minile la nivelul urechilor păstrînd o distanță de cincisprezece centimetri și țineti-le în această poziție timp de zece secunde;
4. inspirați adînc și aduceți coatele în față (Din acest moment, vă veți încrucișa brațele de trei ori, urmînd instrucțiunile din figura 33);
5. expirați, încrucișînd antebrațele și palmele dinaintea feței, continuînd mișcarea pînă cînd brațele balansează liber către părțile laterale ale corpului și înapoi;
6. inspirați și lăsați brațele să balanseze liber și să se încrucișeze;
7. expirați și duceți minile în sus, îndoiindu-vă din talie;
8. inspirați și încrucișați brațele în apropierea gleznelor;
9. expirați și balansați brațele în exterior, păstrînd poziția aplecată;
10. duceți brațele la spate, întoarceți minile în față și, cu genunchii ușor îndoiți, aduceți energia peste cap, păstrînd poziția verticală. Imaginați-vă că energiile circulă peste cap către partea frontală, părțile laterale și partea posterioară ale corpului.

Aura vă protejează de efectele poluanților energetici din atmosferă, precum cele emantate de firele de înaltă tensiune sau de neoaie, cît și de vibrațiile oamenilor stresati, furioși sau deprimați. Împletitura celtică nu este doar un procedeu care vă ajută să vă tonificați aura creînd astfel un strat protector, ci conectează în mod organic toate sistemele energetice ale corpului.

Cum să absorbiți durerea copilului

Folosiți procedeu de absorbție a durerii (pagina 266). Lăsați mîna dreaptă în jos și îndepărtați-o de corp și puneți mîna stîngă pe zona unde copilul simte durerea. Explicați-i acestuia că scoateți durerea cu mîna, o absorbiți și o aruncați. Copiii le place această explicație și, de îndată ce constată beneficiile, vor dori să se revanșeze atunci cînd veți simți o durere.



Figura 33
Împletirea auri

Împletitura celtică: conectarea sistemelor energetice

Energile corpului se rotesc, se răsucesc în spirale, se curbează, se încrucișează și se împletesc în modele de o frumusețe nemaipomenită. Echilibrul acestui caleidoscop de culori și forme este întreținut de un sistem energetic cunoscut vindecătorilor din întreaga lume sub diverse nume. În Orient, el poartă numele de inel energetic tibetan. În tradiția yoga este reprezentat prin două linii curbe care se întretaie de șapte ori, încadrând în mod simbolic cele șapte chakre. În Occident, apare sub forma caduceului, sceptrul în jurul căruia se învârtesc doi șerpi de șapte ori și care a devenit simbolul profesiei medicale. Eu folosesc termenul de *împletitură celtică* nu numai pentru că nutresc o afinitate față de medicina tradițională celtică, ci și pentru că modelul mi se pare că *amintea* ca în desenele celtice vechi, sub forma unui semn al infimului, fără început și fără sfârșit, formând uneori o spirală triplă. Din între studenții mei, am doi asistenți medicali, unul din Brazilia, iar ceilalți din Nepal, au recunoscut imediat acest sistem energetic atunci când l-am descris. Cu toate că numele folosite erau complet diferite, amândoi aveau sarcina de a aplica tehnica împletiturii celtice spre beneficiul pacienților, unul într-o secție de arși, iar ceilalți într-un spital general.

Împletitura celtică, văzută ca *sistem energetic*, se întretaie cu celelalte sisteme și le pune în rezonanță unele cu altele. Ea este creatoare de cimpurii de forță și menține coerența întregii structuri energetice. *Ca exercițiu*, împletitura celtică face ca energiile auri să pulseze către exterior și să devină mai puternice. Exercițiul pune în contact toate energiile corpului, astfel încât ele să formeze o singură rețea. Atingerea unui fir din această rețea face ca întregul sistem să reverbereze în armonie.

Energile individului sînt unice, însă împletitura celtică are un caracter universal, traversînd energiile dintr-o emisferă a creierului pînă în partea opusă a corpului. Chiar și la scara cea mai mare, configurația împletiturii constă într-un 8 sau un semn al infimului care se întinde de la cap și pînă la degetele de la picioare. În caduceu, în figura yoga sau în alte sisteme care pun accentul pe modul în care energia urcă prin coloana vertebrală, împletitura celtică este înfățișată ca o succesiune de opturi curbîndu-se de șapte ori în zona torului. Structura se regăsește însă în tot corpul deasupra capului, feței, trunchiului, membrilor inferioare. Aceste energii înfățișate au dimensiuni și mai mici, ajungînd pînă la nivelul celular. De fapt, chiar și un segment de ADN are o formă identică cu prototipul împletiturii celtice ca sistem energetic.

Una dintre funcțiile împletiturii celtice este aceea de a atrage toate sistemele energetice într-o rețea comunicantă strînsă, astfel încît circulația informației către deservă să fie cît mai ușoară. Sistemele energetice funcționează astfel într-o cooperare armonioasă. Cînd împletitura celtică devine dinamică, individul se simte puternic, încărcat, plin de energie. Cînosc mai mulți bioenergeciști care sînt capabili

să *audă* împletitura celtică a pacientului, în special la persoanele sănătoase și cu o configurație evidentă, sub forma unei muzici fredonate sau a unor reverberații.

Mary Ann era o femeie deosebit de inteligentă, care trecuse însă printr-o serie de crize cumplite. Acum că le depășise, părea radioasă și fericită. Inima ei era deschisă și era evident că trecuse cu bine de situațiile dificile. Cu toate acestea, corpul ei făcea dovada unei stări proaste caracterizate de oboseală, exces de kilograme și dureri, în special la nivelul articulațiilor – de parcă sufletul ei reușise să o ia înaintea vehiculului care îl transporta. Aveam posibilitatea de a lucra cu fiecare dintre energiile afectate de factorii de stres, dar efectuarea împletiturii celtice mi s-a părut a fi metoda optimă de a aduce sistemele energetice secătuite ale corpului la înălțimea spirinului.

Există numeroase motive pentru care putem aplica tehnica împletiturii celtice. Acesta are rezultate excelente în orice situație care presupune o lipsă de comunicare a energiilor, precum în cazul dislexiei sau al altor dizabilități de învățare, în cazul afecțiunilor sistemului imunitar și, practic, în orice boală. De obicei, îmi închei ședințele de tratament prin țeserea tuturor cimpurilor la un loc. Dar pot să și încep terapia printr-o împletitură celtică, în special dacă energiile pacientului sînt într-o stare atît de gravă încît diagnosticul devine aproape imposibil. Executarea exercițiului mă ajută în aceste cazuri să identific niște structuri, să ordonez energiile și să le elimin din organism pe cele statice.

Împletirea țesăturii celtice

Revedeți metoda pe care ați folosit-o în împletirea auri (pagina 175). Pîncare dintre sistemele energetice ale corpului poate fi strîns într-o rețea mai puternică folosindu-vă minile pentru a realiza structuri de împletitură celtică pe corpul vostru. Acestea pot fi mici sau mari și pot cuprinde orice zonă a corpului. Executați cîte mișcări simțite nevoia, în funcție de intuiție. Împletitura celtică este un exercițiu benefic, în urma căruia vă veți simți foarte bine. Acesta activează structurile energetice încrucișate fără început și fără sfârșit care se distribuie în întreg organismul.

Opturi ritmice

Opturile ritmice reprezintă o variație la exercițiul împletiturii celtice. Dacă sîntep atît de preocupat de ceva încît vă vine greu să vă relaxați sau dacă pur și simplu nu vă puteți concentra, integrarea energetică a celor două emisfere ale creierului vă va restabili echilibrul. Timpul de acțiune este de mai puțin de un minut.

1. cu minile atîrnatînd pe lingă corp, mișcați-vă trupul trecînd greutatea de pe un șold pe altul, ca și cum v-ați legăna pe ritmul muzicii;
2. lăsați brațele să balanseze odată cu mișcările corpului (vezi figura 34). Veți remarca o mișcare naturală în formă de opt a brațelor și a corpului pe măsură ce vă legați dintr-o parte într-alta. Lăsați brațele să execute o mișcare din ce în ce mai amplă;

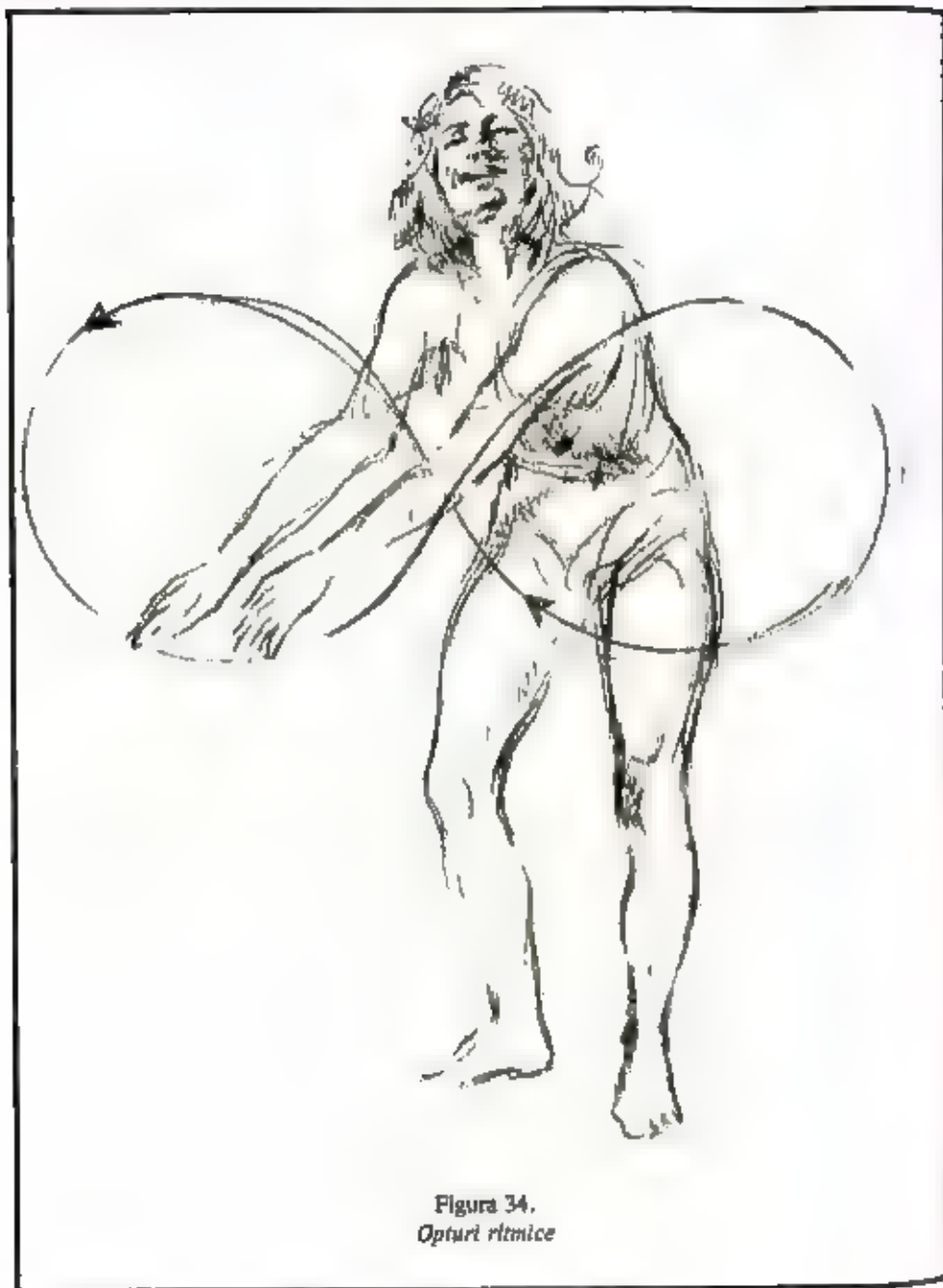


Figura 34.
Opturi ritmice

3. întindeți brațele în față și executați o mișcare laterală în formă de opt. Începeți prin a mișca brațele în sus, către dreapta, coborâți-le și duceți-le iar în sus, către stînga, coborâți încă o dată și urcați către dreapta. Răsuciți-vă din talie în direcția mâinilor în așa fel încît ritmul trupului să fie același cu cel al minilor. Este mai mult un dans decît un exercițiu.

Repetarea de cîteva ori a opturilor ritmice contribuie la o mai bună comunicare între emisferele creierului. Exercițiul este folosit în kineziologia educațională, o aplicație a acestei științe care vine în sprijinul copilor cu dislexie și dizabilități de învățare. Mai multe studii au arătat faptul că scrierea pe tablă a opturilor ritmice sincronizată cu mișcarea întregului corp îi ajută pe copii cu astfel de tulburări⁶.

Executarea împletiturii celtice alături de un partener

Printr-un test energetic simplu se pot determina acele configurații ale împletiturii celtice care au avut de suferit. Din nou, cel mai bine este să vă lăsați intuția să vă ghideze. De fapt, dacă sînteți o persoană care nu ține cont întotdeauna de convențiile sociale, aveți poate tendința să vă încrucișați brațele sau gleznele printr-un gest automat și inconștient atunci cînd trupul are nevoie de acest exercițiu. Pentru a determina necesitățile unei alte persoane și pentru a-i corecta energiile, executați următorul set de mișcări timp de aproximativ trei minute:

1. mișcați mîna pornind de la umăr către șoldul opus într-o mișcare rapidă, atingînd foarte ușor corpul. Aplicați procedeul pornind de la ambii umeri;
2. testați energetic brațul partenerului;
3. executați aceeași mișcare în sens invers, pornind de la șold către umărul opus și efectuați din nou testul energetic;
4. pentru a corecta: desenați un opt cu mîinile la cîteva centimetri deasupra torsului. Alegeți direcția care s-a dovedit puternică pe parcursul testării energetice și repetați mișcarea în formă de opt;
5. mișcați-vă mîinile liber și ritmic, executînd opturi timp de un minut sau mai mult;
6. dacă ambele direcții s-au dovedit slabe, ceea ce se întîmplă rar, executați opturile în ambele direcții.

Acest procedeu se poate aplica și în zona capului și gîtului, a picioarelor sau a oricărei părți a corpului.

Matricea energetică : fundamentul energiilor corpului

Cînd stați în picioare, s-ar părea că *chakra rădăcinii* reprezintă fundamentul centrilor energetici, toate celelalte chakre sprijinindu-se pe ea. Cînd vă întindeți însă, *matricea energetică* este cea care devine fundamentul centrilor energetici în care sînt încastrate chakrele. Matricea arată cu totul altfel decît chakrele. Pe cînd chakrele sînt asemănătoare spiralelor, matricea energetică apare ca o diagramă de linii de energie, asemenea infrastructurii metalice a unui zgîrie-nori. Spre deosebire de energiile chakrelor care se conectează la cele din mediul înconjurător, energia matricei este conținută în întregime în trup. Un dezechilibru în matrice provoacă disfuncționalități majore în celelalte sisteme energetice.

Am ajuns să înțeleg rolul matricei energetice după ce m-am confruntat cu ineficiența unor tratamente aplicate, fapt care m-a determinat să investighez mai profund cauzele acestui fenomen. Deoarece matricea energetică este o parte integrantă a corpului, îmi era greu să o remarc atunci cînd funcționa. Însă cînd se prăbușește, toate sistemele energetice se află pe o temelie nesigură.

Cînd pătrund în straturile de mijloc ale unei chakre, văd imagini atît plăcute, cît și triste din trecutul pacientului, legate de tema de bază a chakrei. O privire în nivelurile cele mai adînci ale chakrei relevă potențialul latent al acelei persoane, precum și moștenirile din viațele trecute. Însă cînd pătrund *sub* acestea, văd de obicei doar modelul matricei, asemănător unei diagrame.

Atunci cînd lucrez cu matricea energetică a unui individ care a suferit o traumă severă, amintirea acelui eveniment mă copleșește. De multe ori am fost răvășită și de simptomele pacientului respectiv. Acestea sînt motivele pentru care nu predau tehnicile cele mai eficiente de lucru cu matricea energetică decît unui număr restrîns de studenți, cu afinități deosebite și cu un psihic puternic.

Tom, un bărbat de 52 de ani, fusese diagnosticat cu sindromul Guillain-Barré (poliradiculonevrită acută) cu mai bine de zece ani în urmă și, cu toate că starea sa se ameliorase, nu își recăpătase complei sănătatea. Nu a vrut să îmi vorbească despre această afecțiune decît după ședință, pentru a nu-mi influența evaluarea.

La examinare, am constatat mai multe anomalii în matricea energetică a acestui pacient. M-am concentrat asupra punctelor legate de zona cea mai afectată. O energie lentă galben-maronie a început să urcă prin brațul meu și, deodată, am resimțit o durere cumplită, ca și cum această energie îmi absorbea energia vitală. Era îngrozitor și nu îmi dădeam seama ce se întîmplă. Apoi am început să văd naște imagini, doar cîteva fragmente pe care nu reușeam să le pun cap la cap. Mai departe am fost cuprinsă de o ură copleșitoare, de parcă n-aș fi fost doar *conștientă* de ea, ci aș fi devenit chiar acel bărbat, acționînd minat de ură. Nu aveam ce să fac. Senzația era foarte puternică și îmi invadase întreaga ființă într-un mod atît de miens, încît

îmi doream – trebuia, de fapt – să o răstîng asupra altcuiva. Nu mai simțisem niciodată o astfel de ură.

Odată cu aceste senzații, imaginile au început să devină mai coerente. Mai tîrziu, am simțit că mergeam prin întuneric, împovărată de această ură care devenise deja nevoie de a ucide. Apoi am ajuns în fața unei case și mi-am dat seama că aveam o armă. Imaginile erau încă destul de vagi, dar știam că urma să omor pe cineva din casă și că apărăm în același timp pe cineva, o femeie. Un bărbat stătea în fața mea. Am îndreptat arma către el, însă nu am reușit să trag. Durerea mi-a cuprins întreg corpul și nu m-am mai putut mișca. Îi descriam lui Tom aceste stări pe măsură ce treceam prin ele, însă deodată n-am mai putut să articulez nici un cuvînt. Eram paralizată. Tom, vîzînd ce se întîmplă, îmi spuse că era vorba de sindromul Guillain-Barré. Înțelesese într-o clipă că mă încălcam cu acel reziduu energetic care se afla încă în el.

Cu doisprezece ani în urmă, una dintre prietenile apropiate ale lui Tom era bătută de soțul ei. Tom credea că, în cele din urmă, soțul avea să o ucidă pe femeie la finalul unui ciclu de bătăi tot mai groznice și regrete tot mai mari. Tom l-a confruntat pe bărbat, intenționînd să-l omoare înainte ca acesta să-i facă rău soției sale. Cînd a sosit momentul însă, conștiința lui Tom sau umanitatea din el l-au împiedicat să apese pe trăgaci. A părăsit casa în fugă și, după o scurtă perioadă de timp, s-a îmbolnăvit grav. Dimineața următoare era deja paralizat. A fost imediat internat, dar doctorii nu îi mai dădeau nici o șansă. Diagnosticul era sindromul Guillain-Barré, o paralizie cu mult mai severă decît cea care îi blocase degetul pe trăgaci.

Între timp, iată-mă lîngă el, paralizată și gîndindu-mă că nu mai aveam la rîndul meu scăpare, că îmi asumam prea mult de această dată. Prin corpul meu nu se mai mișca nici un fel de energie și simțeam cum viața din mine se scurge. Tom, binecuvîntat fie numele lui, a încercat să îmi transmită din propria ei energie. Asta m-a ajutat oarecum, însă vreme de trei ore am fost prizoniera acestei stări îngrozitoare, pînă am reușit să capăt din nou controlul asupra propriului corp. Tot acest trecut și toată această energie fuseseră ascunse în matricea energetică a pacientului însă, de îndată ce o parte din ele s-au îndreptat către mine, iar conexiunile din matricea lui energetică s-au refăcut, Tom a scăpat de simptome vechi de ani de zile, așa cum a mărturisit mai tîrziu.

Șocurile puternice suferite de trup, de psihic sau de suflet se aseamănă unui cutremur care zdruncină fundațiile energetice, ducînd la dislocări în matricea energetică. Aceasta din urmă absoarbe șocurile, ajutînd corpul să reziste în fața unei traume căreia altfel nu i-ar putea face față. Dacă șocurile nu ar fi inhibate de matrice, inima ar înceta să mai bată sau un alt sistem vulnerabil s-ar prăbuși. Pe termen scurt, întreruperea matricei atenuează însă șocul, așa cum caroseria unei mașini se îndoaie într-un accident, dereglările din matricea energetică determină funcționarea incorectă a sistemelor energetice, pînă cînd matricea este refăcută, în timp sau printr-o intervenție.

Un cuplu trecea prin divorț, iar fiul lor de șapte ani era profund afectat de acest lucru. Era plin de furie, pe care și-o revărsa asupra colegilor la școală. În sinea sa

era înspăimântat, iar noaptea avea coșmaruri și urina în pat. Mama l-a adus la cabinetul meu înalt, cu toate că tratamentul l-a calmat preț de câteva zile, rezultatele nu au durat. În cea de-a doua ședință, l-am examinat matricea energetică și am constatat o perturbare majoră. Până atunci nu mai lucrasem cu matricea unei persoane atât de tinere și mă încrebam care ar putea fi consecințele.

Atunci când matricea energetică se reface și energiile sînt eliberate, se poate ca, după ședința de tratament, pacientul să se confrunte cu amintiri traumatizante, durere sau șocuri, pe care va trebui să le asumeze. Cu toate că acest lucru nu se împlinise cu regularitate, nu aveam de unde să știu care vor fi efectele asupra tinărului pacient și doream ca mama lui să fie informată că, prin continuarea tratamentului, se putea ajunge la situații copleșitoare.

Am sugerat ca băiatul să beneficieze de sprijinul unui psiholog școlar, dar, cu toate că terapia de acest gen l-ar fi ajutat să își vadă existența într-o nouă lumină, aveam senzația că refacerea matricei energetice l-ar fi sprijinit la un alt nivel. Dacă trauma divorțului ajungea să fie închisă în fundațiile sale energetice, acest lucru l-ar fi influențat într-un fel sau altul pe tot restul vieții, așa cum li se întâmplă multor oameni care nu pot depăși o traumă și văd totul prin prisma ei, încercînd chiar să o recreeze. Mama s-a hotărît să lase alegerea la latitudinea fiului.

Am rămas impresionată de modul delicat și dibace prin care mama i-a explicat fiului care erau opțiunile. I-a spus că spiritul lui trecuse printr-un cutremur și căva dintre drumurile către fericire din sufletul lui se surpaseră. Eu aveam rolul de a încerca repararea acestor drumuri, astfel ca el să poată simți iar fericirea, însă repararea presupunea dezgroparea unor munți de piatră care l-ar putea incomoda la un moment dat. Băiatul a hotărît să își asume riscul.

De multe ori trăiesc eu însămi acea poveste care a cauzat disfuncționalitatea din matricea energetică a pacientului. De obicei, identific exact momentul în care s-a produs dislocarea deosebită, ca-ntr-un episod din *Zona Crepusculară*, e ca și cum ai fi acolo, chiar dacă nu sînt efectiv. Cîndodată trauma se află însă la un nivel fizic atât de profund, înch eludează capacitatea mea de înțelegere, ceea ce s-a întâmplat și în cazul băiatului. Întreg corpul lui era în stare de șoc. Pentru o clipă, am avut imaginea tatălui aflat în suferință, apoi am simțit durerea provocată de plecarea acestuia, separarea, izolarea, pierderea oricărui reper sigur. Băiatul nu era deloc conștient de aceste lucruri, dar trupuşorul lui se resimea puternic, iar sistemul său imunitar era în alertă permanentă. Reacționa ca și cînd nu avea să mai fie niciodată în siguranță, toate sistemele energetice primind mesajul de trecere în stare defensivă. Poate că aceasta era și cauza violenței manifestate împotriva celorlalți copii, ceea ce reprezenta, de fapt, o reacție comportamentală corelată cu activarea extremă a sistemului imunitar.

Pe măsură ce se re stabileau legăturile în matricea energetică, au început să apară semnele fizice ale seninătății. Respirația i s-a calmat, corpul energetic a ieșit din starea de șoc și, cu un sistem imunitar funcționînd normal, coșmarurile au încetat, incontinența urinară a dispărut, iar el nu a mai fost agresiv cu ceilalți copii.

Copiii sînt cei mai predispuși la șocuri și traume, ceea ce produce efecte nedorite asupra matricei energetice, dar asta se poate îndrăpna oricînd în viață. Există 64 de

configurații în cadrul matricei. Opt dintre ele reprezintă ramurile principale, iar repararea uneia duce la restabilirea ordinii în toate subsidiarele acestora. Cînd prea multe structuri sînt distruse, organismul funcționează doar prin efortul brut al individului, ceea ce îl aruncă într-o stare de viațuire completă. Individul aflat în această stare pare lipsit de viață, ieșapîn, inflexibil. Uneori, o matrice întreruptă duce la inhibarea unor procese naturale, cum ar fi vindecarea sau bucuria, iar într-un caz pe care l-am întâlnit în practica mea a împiedicat acea persoană să moară în pace.

Două surori se îngrijeau de mama lor vîrstnică. Aceasta din urmă fusese în ultimii cinci ani între viață și moarte, sleindu-le pe ambele fiece de puteri. Ele își iubeau mult mama, însă aceasta nu mai voia să trăiască. Avea dureri și era deprimată, așa că nu vedea rostul unei asemenea vieți, însă, cu toate acestea, moartea încă nu venea. Întreaga familie se adunase deja în două-trei rînduri pentru a-și lua rămas-bun, dar ea tot nu murise, trăind mai mult chiar decît alții care veniseră să o vadă pe patul de moarte. Una dintre surori m-a întrebat dacă puteam să fac o ședință de terapie cu mama sa. Spera să îi mai alin din suferință și să afle ceva util din energiile acesteia. Și mama părea nerăbdătoare să afle răspunsuri și să se elibereze.

Trupul ei abia mai putea să îi adăpostească spiritul. Două structuri din matricea energetică erau complet instabile, așa încît mă încrebam cum de mai era în viață cu asemenea rupturi în sistemul energetic fundamental al organismului. Pe măsură ce parcurgeam punctele primei configurații, am fost deodată atrasă în trecutul femeii, devenind chiar ea însăși. Aveam acum patru ani. Totul se desfășura ca într-un film a cărui protagonistă eram. Treceam prin experiența abuzurilor sexuale săvîșite de tatăl asupra ei. L-am descris pe el și am descris scena. Apoi femeia a început să se destăinuie. Era ceva ce nu și-ar mai fi dorit vreodată să își amintească. Nu dorea să întunece în nici un fel memoria tatălui ei pe care îl adorase. Dar ceea ce tocmai se trezise în mintea ei era adevărat și a început să descrie ceea ce eu vedeam și simțeam.

După aceea, o altă experiență traumatizantă, petrecută douăzeci de ani mai tîrziu, a ieșit la suprafață. Femeia avea parte de o căsnicie foarte dificilă. Fetele ei erau mici și femeia era sigură că tatăl lor le molesta, ceea ce le făcea atât de nefericite. Acesta fu și motivul pentru care a divorțat în cele din urmă. Cu toate că nu a mărturisit nimănui suspiciunile care stătuseră în spatele deciziei ei, s-a convins că făcuse acest pas deoarece fetele ei fuseseră molestate, și nu din cauza propriei nefericiri în căsnicie.

La un moment dat, s-a hotărît să nu moară pînă nu le va fi mărturisit fetelor adevărul. Dorea să le elibereze de povara abuzului suferit în copilărie. Fetele erau însă foarte apropiate de tată, care, la rîndul lui, se purta minunat cu ele. Femeii îi era teamă că, dacă ar fi adus în discuție problema abuzului, fetele nu ar fi crezut-o și ar fi interpretat vorbele ei drept o dorință de răzbunare. Totuși, credea că fetele erau îndreptățite să știe, așa că se agăța de viață în speranța că ar fi găsit momentul potrivit pentru destăinuire.

Însă ceea ce a devenit clar pe parcursul ședinței a fost faptul că, reprimîndu-și amintirea propriei experiențe traumatice, ea ajunsese, de fapt, să transfere faptele tatălui asupra soțului. Cu toate că anii de căsnicie fuseseră grei și stresanți, soțul ei nu era nici pe departe un om rău sau un tată abuziv.

Sedinta de tratament s-a transformat deodată într-o cu totul altă chestiune. Femeia mi-a spus să le chem pe fete înăuntru și le-a istorisit întreaga poveste. Își dădea seama, în sfârșit, că încredințarea ei cu privire la actele de molestare săvârșite de soț reprezentase doar oportunitatea de a termina o căsnicie nefericită. Nu mai era nevoie acum să îl prezinte pe soț ca întrucuparea răului, ceea ce îi aducea o ușurare enormă.

Cealaltă configurație deteriorată nu părea să conțină o poveste diferită de cea de până acum. Părea mai degrabă că era afectată de spaimă, confuzie interioară și învinovățirea pe nedrept. Apăsând punctele matricei, m-a înspăimântat ideea că acestea urmau să se reconecteze, ceea ce ar fi îndepărtat și ultimul obstacol care o împiedica pe femeie să-și părăsească trupul. Mă gîndeam că avea să renunțe la viață și să moară în minile mele.

M-am îndepărtat imediat, cu toate că este periculos să întrerupi fluxul de energie în punctele matricei energetice. Mi s-a făcut rău și am amețit, însă m-am forțat să merg să le aduc pe cele două fice. Le-am împărtășit temerea că mama lor ar putea muri dacă voi continua procedura. Una dintre femei a păstrat tăcerea, însă cealaltă a intrat în dormitor, i-a explicat mamei ce se înălțase și a întrebat-o cum dorea să procedez.

Ea a răspuns fără să stea pe gînduri că era de acord ca eu să termin tratamentul, dar să o pun la curent cu ceea ce făceam. I-am relatat că încercam să restabilesc legătura dintre acele circuite întrerupte pe parcursul întregii ei vieți din cauza traumelor emoționale suferite în copilărie. Mi-a cerut cu calm să merg pînă la capăt și, de față cu ficele ei, muri liniștită în timp eu îl apăsam punctele energetice.

Deoarece matricea energetică absoarbe nu numai energia unei experiențe traumatice, ci și detaliile împlinirii, lucrul în această zonă trezește deseori amintiri extrem de tulburătoare. Am descoperit astfel argumente în sprijinul ambelor părți angajate în „dezbaterile falsei amintiri”. De multe ori, lucrînd cu energia chakrelor rădăcinii sau a matricei energetice, m-am confruntat cu imagini ale unui episod de abuz pe care persoana în cauză nu și-l amintea, dar care era confirmat mai târziu într-un fel sau altul. Am avut de a face de asemenea cu persoane care erau sigure că fuseseră molestate, dar energiile din adîncurile lor spuneau cu totul altceva.

O femeie a venit la mine cu amintiri legate de abuzuri sexuale ritualice săvârșite de tatăl său. După ce a împlinit treizeci de ani, aceste amintiri au început să iasă la suprafață și o parte semnificativă a identității ei se regroupase în jurul certitudinii de a fi fost molestată în cadrul unui ritual. Apelează la psiholog, la grupuri de susținere și la numeroase organizații pentru a o ajuta să-și accepte trecutul brutal din cauza căruia suferea atât fizic, cît și psihic. Nu a fost nici o surpriză să constat că una dintre configurațiile majore din matricea energetică încetase să mai funcționeze.

Cu toate acestea, am descoperit că informația conținută în acea structură nu era nici pe departe ceea ce mă așteptam să găsesc. Atunci cînd o amintire iese la iveală conține de obicei și momentul de rupere a matricei. De multe ori, o serie de evenimente determină acest lucru. Punctul culminant, cel care duce la ruperea efectivă a matricei este deseori emblematic pentru întreaga serie de traume și este cel care rămîne imprimat în matricea energetică. Matricea acestei femei releva însă trei incidente separate. Primul avusese loc pe cînd ea avea cinci luni. Tatăl intrase în cameră pînd la mama ei, folosind un limbaj abuziv și un ton amenințător care au rămas în corpul

energetic al copilului. Ea nu mai fusese niciodată în prezența unei energii atât de brutale, iar această experiență i-a transmis faptul că lumea era un loc extrem de periculos. Celelalte două incidente erau de aceeași natură, deși mai grave, cel de-al treilea fiind cel care provocase ruptura în matricea energetică.

Încercînd să înțeleagă de ce se simțea atât de rănită și de nefericită, psihicul ei distorsionase adevărul esențial, acela că suferise o traumă majoră din cauza tatălui. Imaginile mediative ale abuzurilor sexuale ritualice reprezentaseră combustibilul necesar psihicului ei pentru a crea acele „amintiri” elaborate. Cînd i-am împărtășit faptul că în sistemul ei energetic de bază nu găsisem nimic care să susțină ideea abuzului sexual ritualizat, dar că ceea ce descoperisem furniza o explicație plauzibilă, femeia s-a simțit trădată. Deja își construise identitatea pornind de la o concluzie total opusă. Cu timpul însă, propriile amintiri au început să înlocuiască imaginile distorsionate create de psihicul și de imaginația ei și astfel a început procesul de vindecare.

Nu cred că este înțelept și nici pe deplin posibil să descrii într-o carte tehnicile cele mai eficiente referitoare la matricea energetică. Se poate totuși vorbi de câteva remedii ușoare, al căror efect cumulativ poate fi puternic.

Refacerea matricei energetice prin echilibrarea chakrelor

Păstrarea echilibrului chakrelor ajută la refacerea matricei energetice, în caz contrar structurile matricei refuzînd să se conecteze. Cele două sisteme depind unul de altul într-o foarte mare măsură. Purificarea chakrelor reprezintă o metodă naturală și ușoară de vindecare a matricei. Cu cît chakrele sînt mai echilibrate, cu atît mai puțin traumatizat veți fi atunci cînd amintirile șocante vor reveni în memorie. Echilibrarea periodică a chakrelor vă ajută să vă refaceți matricea, fără a fi măcar nevoie să identificați configurațiile disfuncționale.

Refacerea matricei prin recăpătarea liniștii interioare

A simți recunoștință și a accepta ceea ce nu puteți schimba vă face bine și ajută la tonifierea matricei energetice. O stare de optimism este, de asemenea, benefică. Studiile arată că, pentru sănătatea dumneavoastră, este mai bine să vă mențineți așteptările optimiste decît să anticipați rezultate negative⁷. Am remarcat că oamenii care meditează în mod regulat au un grad neobișnuit de putere și răbdare în matricea energetică. Meditația și celelalte practici de recăpătare a liniștii interioare repară matricea energetică, lăsînd-o densă și puternică, asemenea unui trup bine antrenat. Găsiți-vă în fiecare zi timp pentru o activitate care vă aduce liniștea și vă fortifica în felul acesta matricea energetică.

Refacerea matricei prin folosirea impletturii celtice

În corpul vostru există milioane de modele minuscule în formă de „8”. Energia se împletește în fiecare celulă. Dacă aceste modele minuscule încrucișate sînt intacte,

energiile vor fi robuste, iar sistemul nu se va dezechilibra cu ușurință atunci când se lucrează cu matricea energetică. În peste jumătate dintre configurațiile matricei energia trece dintr-o parte într-alta, formând modele miniaturale de împletitură celtică. Matricea energetică reacționează astfel foarte bine la exercițiul împleturii celtice.

Oricine poate avea o matrice energetică mai puternică. Cu toții am trecut prin experiențe nefaste care ne-au slăbit fundațiile sistemului energetic. În partea finală a capitolului 3 ați învățat cum să presați punctele neurovasculare imaginându-vă sau amintindu-vă în același timp o situație stresantă. Puteți degaja forțe vindecătoare puternice care să vă repare matricea energetică dacă executați exercițiul eliberării de stres la nivel neurovascular și mai întâi stați pe cel al împleturii celtice. Timpul necesar este de aproximativ cinci minute:

1. așezați-vă și executați exercițiul *Întinderii coroanei* (figura 7, pagina 86)
2. concentrați-vă asupra unei scene din trecut sau din prezent care poartă o încărcătură emoțională negativă;
3. așezați ușor buricele degetelor deasupra punctelor „O, Dumnezeu!” (pagina 96),
4. cu scena nepăcută în minte și cu degetele pe frunte, duceți degetele mari pe punctele triplu caid de la temple, lângă ochi, și respirați adânc. Singele care a fost deviat prin reacția la stres se va întoarce în următoarele minute în partea anterioară a creierului și veți observa că începeți să gândiți mult mai clar. Lăsați scena să dispară din minte;
5. cu degetele mari încă la temple, începeți împletitura celtică, făcând cu degetele opturi laterale în zona frunții. Când simțiți gata să vă ridicați în picioare, consolidați această armonie între minte și suflet în aură și în matricea energetică executând o împletitură celtică cu întreg corpul (paginile 179-181).

Folosirea acestei tehnici la un copil care a trecut printr-o traumă ajută la prevenirea imprimării acelei traume în fundația energetică a organismului. Acest lucru se realizează cel mai ușor atunci când aveți posibilitatea să țineți copilul în brațe. Dacă acesta este suficient de mare și poate vorbi despre trauma suferită, puneți-vă buricele degetelor pe proeminențele sale frontale în timp ce el povestește. Când se calmează, începeți împletitura celtică. Puteți să realizați în mod intuitiv opturi peste întreg corpul cu mina rămasă liberă, la o distanță cuprinsă între cinci și opt centimetri deasupra pielii. Sentimentele de neajutorare și autoînvinovăre pe care părinții le încearcă adesea atunci când copilul lor este nefericit pot fi cu mult atenuate prin legătura dintre părinte și copil și prin ajutorul real pe care îl oferă practicarea împletiturii celtice. Puteți realiza opturile chiar și atunci când copilul doarme, ele făcând ca visele să se modifice și coșmarurile să dispară încetul cu încetul.

În acest capitol ați aflat cum cele trei sisteme energetice – aura, împletitura celtică și matricea energetică – protejează, țin și susțin energiile corpului. În capitolul următor ne vom referi la ritmurile centrale care vibrează în întreg corpul energetic.

Capitolul 7

Cele cinci ritmuri: toboșarii care vă cadencează pasul

Energia se mișcă în valuri. Valurile se mișcă în structuri. Structurile se mișcă în ritmuri. Ritmurile mi-au oferit posibilitatea de a consemna alți mișcările propriului psihic, cîți și starea mereu în schimbare a universului

Gabriele Roth, *Sweet Nur Prayers:
Movements as Spiritual Practice*

Meridianele unei persoane, chakrele, aura și alte energii esențiale sînt influențate de un alt sistem energetic, mult mai pătrunzător. Mie îmi apare nu ca o energie separată, ci mai degrabă ca un *ritm* care le străbate pe toate celelalte, lăsînd o amprentă vibratorie asupra atributelor fizice, a stării de sănătate și a trăsăturilor de personalitate.

Aceste ritmuri au fost consemnate cu mult timp în urmă. Încă din anul 3000 î. Hr., medicii chinezi au împărțit formele vieții în „cinci elemente”, „cinci faze” sau „cinci anotimpuri”. Acestea reprezentau punctul de plecare în interpretarea legilor lumii, a modului de organizare a societății și a necesităților corpului pentru a-și păstra sănătatea. Ele constituie, de asemenea, un cadru elegant care ajută la înțelegerea caracterului omenesc, a temperamentelor, a ciclurilor biologice și a diverselor afecțiuni. În acest capitol voi face o scurtă introducere în acest sistem extrem de sofisticat, voi rezuma fiecare dintre cele cinci ritmuri astfel încît dumneavoastră să puteți identifica propriul ritm primar și voi vorbi despre procedeele care aduc un echilibru mai bun între cele cinci ritmuri ale vieții.

Fiecare lucru are anotimpul său, iar fiecare anotimp are ritmul său

Dianne Connelly remarca faptul că omul este „o replică a universului trecînd din anotimp în anotimp în anotimpul fără de sfîrșit al vieții”. Înțelepții chinezi, pornind de la observarea atentă a anotimpurilor, au dobîndit o cunoaștere pătrunzătoare a modului în care funcționează natura. În succesiunea anotimpurilor ei au descoperit analogii utile pentru a înțelege creșterea și ciclul tuturor lucrurilor de pe pămînt. Pe lîngă cele patru anotimpuri, iarnă, primăvară, vară și toamnă, perioadele de tranziție dintre anotimpuri erau văzute într-un tot unitar, ca un anotimp distinct. La început, se credea că aceste perioade de trecere se manifestă vreme de două săptămîni de patru ori pe an, avînd un echinocțiu sau un solstițiu la mijloc. Cu toate acestea, în secolele din urmă, cele patru intervale au fost reunite într-unul singur, situat între vară și toamnă și comparat cu vara indiană. Vara indiană prelungeste anotimpul călduros, ca și cum ar încerca să țină la distanță moartea care însoțește inevitabil toamna.

Numele sistemului chinezesc este deseori înălțat în Occident sub denumirea de „cele cinci elemente”, deoarece primele pictograme înfățișau lucruri familiare, concrete și tangibile – cele cinci elemente, apa, lemnul, focul, pămîntul și metalul. Cu toate acestea, sistemul a luat întotdeauna în considerare procesele din natură, și nu formele ei statice (traducerea literală este de „cele cinci căi” sau „cele cinci mișcări”), fapt pe care vom încerca să-l aplicăm și în prezentarea care urmează. Astfel, elementul apă corespunde iernii, lemnul corespunde primăverii, focul este corelat cu vara, pămîntul cu solstițiile sau echinocțiile, iar metalul cu toamna.

Fiecare om este caracterizat de către unul din aceste elemente sau anotimpuri sau de către o anumită combinație dintre ele. Pe parcursul ciclului vieții, individul traversează la rîndul lui perioade sau faze analoage anotimpurilor naturale din punct de vedere al ritmului, intensității sau funcției, fiecare putînd avea o durată de ani de zile. Consider că limbajul anotimpurilor descrie minunat ritmurile distincte care vibrează în întregul corp energetic în fiecare clipă. Fiecare anotimp are propriul ritm. Eu privesc oamenii în funcție de energia anotimpurilor și vorbesc despre *ritmul verii* sau *ritmul toamnei* atunci cînd descriu „elementul” unei persoane.

Cu toate că fiecare dintre noi conține toate cele cinci anotimpuri, ritmul nostru personal este dat de un anotimp sau de o combinație specifică între două sau trei anotimpuri. Veți vibra într-un mod mai natural la oameni, medii și activități al căror ritm corespunde cu cel personal. Ritmurile diferite reprezintă o provocare, însă au capacitatea de a vă îmbogăți pe măsură ce influența lor se manifestă asupra dumneavoastră.

Cum să eliberați tensiunea din umeri și gît

- 1 Cu o perie de păr cu dinți tari bateți ușor umerii într-un ritm constant pînă cînd vă simțiți mai relaxat. Dinți periei acționează ca niște colți care sparg blocajele energetice.
- 2 În picioare și cu brațele încordate pe lîngă corp, încheștați-vă pumnii și ridicați umerii rotindu-vă capul pe spate și în lateral. Repetați această mișcare semicirculară vreme de 15-20 de secunde, de cîteva ori pe zi. Acest tip de masaj natural duce la flexibilizarea nodurilor, la spargerea depozitelor de calciu și la decongestionarea energiei în zona umerilor și a gîtului.

Ritmurile vieții umane

Cu toate că, în aparență, tatăl meu suferea de o afecțiune cardiacă, a trecut printr-o transformare profundă și frumoasă pe care o voi relata în cele ce urmează, ca exemplu al puterii de a străbate un ritm dificil într-unul din anotimpurile vieții.

Tatăl meu era puternic în ritmurile primăverii și ale verii, dar avea parte de ceea ce era mai rău, și nu mai bun din fiecare. Primăvara este anotimpul absolutului, al înrădăcinării, al înmîlării în viață. Nu există cale de mijloc: înflorești sau mori, iar tatăl meu așa și vedea viața, în alb și negru, bine și rău. El pierdea în felul acesta mare parte din bogăția vieții. Primăvara este, de asemenea, plină de vitalitate, ca și tinerele plante care ies din pămînt, și protectoare, apărîndu-și cu îndrăzneală mlădițele, dar se transformă în furie atunci cînd se simte sufocată. Tatăl meu era, de altfel, un tip extrem de mînios, care îi pune mereu pe ceilalți în defensivă.

Pe de altă parte, vara este lipsită de grijă, plină de pasiune și de sentimente. Tata avea o viață emoțională dinamică, însă în Sudul rural în care crescuse fusese poreclit „fricosul” din cauza sensibilității sale, ceea ce îl făcuse să își reprime sentimentele. De fiecare dată cînd își evalua defectele, lua în considerare și faptul că era fricos. Desigur că tocmai sensibilitatea era cea parte din el pe care am fi dorit să ne-o arate, dar pe care o ținea mai tot timpul ascunsă. Era un bărbat posac și nefericit, plin de emoții contradictorii.

Primăvara este anotimpul în care se iau deciziile. Care este locul cel mai sigur pentru creșterea tinerelor plante? Cum se împart resursele? A fi blocat în ritmul primăverii înseamnă a rămîne prizonierul acestor decizii, fără a putea să te adaptezi la noi situații și la noi anotimpuri. Tatăl meu își păstra opiniile și judecățile însă atunci cînd omul nu răspunde la cerința fundamentală a naturii de a se schimba odată cu ciclurile anotimpurilor, trupul va încerca să ia lucrurile pe cont propriu. Atunci

cînd toate mijloacele externe de a forța schimbarea, manifestate sub forma problemelor în dragoste, de familie, de la muncă ori de natură financiară au fost epuizate, trupul vă va „da o palmă” pentru a vă atrage atenția și pentru a vă mai acorda o șansă de a vă alina ritmurile personale la cele ale naturii și la ciclurile vieții.

Tata nu numai că se blocase într-un fel de a fi, însă inima îi era la rîndul ei sufocată. Bolile de inimă sînt afecțiuni care apar cu precădere la oamenii aflați în neconcordanță cu ritmul verii. Tata a suferit un atac de cord la 55 de ani. Pe cînd era internat în spital, inima i s-a oprit de nouă ori în cinci zile, fiind resuscitat de fiecare dată. Ultima oară a fost chiar declarat mort, însă și-a revenit tocmai atunci cînd echipa medicală ieșea din sală. În timpul acestei a noua „morți” a trecut printr-o experiență clasică de *viață după moarte*. Și-a văzut un prieten din copilărie care murise cu mult timp în urmă. Acesta l-a salutat cu căldură și i-a spus:

„Poți veni cu mine sau te poți întoarce.”

„De ce să mă întorc?”

„Pentru că, Cecil, tu încă nu ai învățat nimic!”

Tata a început să protesteze, dar prietenul i-a spus că nu învățase deloc să iubească. Asta l-a adus înapoi în propriul trup. A deschis ochii și a început să spună „te iubesc” tuturor celor din salon. Unul dintre doctori s-a sunțit chiar sîngerit și i-a răspuns că nu era nevoie.

Cu toate că a fost vorba de o experiență de doar cîteva clipe, aceasta arată esența ritmului toamnei. În sistemul chinezesc, acestui anotimp i se asociază metalul. Calitatea care face din metal un simbol potrivit este durabilitatea sa. În toamna vieții omul evaluează ceea ce are și ceea ce nu are o valoare durabilă în timp. Asemenea unui căutător de aur, individul sapă după adevărul etern, aruncă ceea ce este steril și completează ciclul cu pepite de înțelepciune pe care le păstrează pentru data viitoare.

În acel moment intens de tranziție către ritmul toamnei, în tata au murit vechile prejudecăți, concepții și minia. Afirmatia prietenului său, care îi spusese că „nu învățase nimic”, că nu învățase să iubească, a fost ca o lupă prin care și-a văzut greșelile comise în abordarea vieții. Dragostea a devenit standardul de aur al tatei și i-a făcut să renască. De la ritmul toamnei, el a trecut, renunțînd la orice aspirație neînsuflată de lubire mai întîi la ritmul iernii, care este meditativ prin excelență, și apoi iar la ritmul primăverii. De data aceasta însă, lumea lui nu s-a mai colorat în alb și negru, ci a căpătat o multitudine de culori. Găsea adevăr și frumusețe în tot ce-l înconjură. Avea energia, vitalitatea și risul unui copil. Vedeă minunea peste tot. Îmi aduc aminte cum odată a izbucnit în plîns din pricina emoției simțite în fața frumuseții unui trandafir. A devenit astfel unul dintre cei mai fericiți oameni pe care i-am cunoscut.

Înțelegerea ritmurilor care vă influențează

Dintre numeroasele sisteme care împart oamenii în categorii de un fel sau altul, abordarea celor cinci ritmuri are avantajul că se leagă de bioenergiile de bază ale individului. În același timp, ea relevă o mulțime de informații despre starea de sănătate a individului, personalitatea și evoluția sa spirituală. Atunci cînd examinez cîmpul energetic al unei persoane, descopăr o vibrație caracteristică distinctă, ce corespunde exact cel puțin unui element descris de către vechii medici chinezi. Am credea că văd aceleași lucruri pe care ei, la rîndul lor, le-au constatat. De exemplu, atunci cînd am de-a face cu o persoană pe care chinezii ar caracteriza-o prin elementul *iară* sau *apă*, energia acesteia este literalmente spoasă, fluidă, se scurge, fapt care se manifestă în felul de a merge sau de a vorbi al acelei persoane. Dacă este vorba despre o persoană bine echilibrată, ritmul este curgător, fluent și ajunge la adîncimi nebănuite.

Veți observa că fiecare ritm are puncte forte și puncte slabe. O multitudine de factori determină manifestarea fie a calităților, fie a defectelor ritmului primar. De exemplu, modul de viață al individului este legat de felul în care familia și mediul social timpuriu au reușit sau nu să contribuie la menținerea acestui ritm. Copiii al căror ritm primar este acceptat și sprijinit în mod corespunzător se transformă în adulți care exprimă acest ritm în forma lui pozitivă. Calitățile ritmului primar al unui copil pot ajunge însă să fie astî de apreciate și încurajate, încît copilul nu numai că învață acest ritm, dar îl și dezvoltă într-un mod extrem, pînă în punctul în care celelalte ritmuri sînt ignorate, ceea ce duce la dezechilibru. Dacă, pe de altă parte, calitățile inerente ritmului primar sînt pedepsite sau dezaprobatе, copilul crește înstrăinat de propriul ritm central.

Deși majoritatea oamenilor reprezintă o combinație de două sau trei ritmuri, voi descrie în cele ce urmează fiecare ritm în parte, în forma lui pură, invitîndu-vă să reflectați la propriul vostru ritm¹.

Ritmul iernii : posibilitățile embrionice

Ritmul iernii întruhidează sămînța, embrionul, potențialul. Este vremea nopților lungi și a luminii puține, dar iarna reprezintă totodată promisiunea viitorului. Cu toate că viața pare să se fi oprit, ea continuă cu vigoare sub pămînt, așteptînd momentul exploziei la suprafață.

Oamenii iernii, atunci cînd sînt în putere, întruhidează spiritul proaspăt pătruns de un entuziasm copilăresc, deoarece anotimpul lor este cel al începutului. Ei știu cum să conceapă un proiect și îl demarează cu mare bucurie. Atunci cînd se simt în siguranță, au încredere deplină în ceea ce-i înconjoară, se bucură și se joacă cu spontanitatea unui copil. Cu toate că energiile lor sînt diminuate din cauza prezenței reduse a soarelui, asemenea unui urs polar în hibernare, se pot retrage în sine pentru

a-și reface forțele. Ei meditează profund la înțelesul vieții și la cursul pe care acesta ar trebui să-l ia.

Așa cum se întâmplă în cazul fiecărui ritm, slăbiciunile potențiale ale oamenilor iernii reprezintă poezia opus calităților menționate mai sus. Energia jucăușă a unui început bun nu poate rezista până la îndeplinirea obiectivului. Pe termen lung, individul pare lipsit de direcție sau de motive. Așa cum pentru a trece de iarnă sînt necesare o grijă deosebită și o bună protecție, oamenii guvernați de ritmul iernii au nevoie și cer adesea atenție specială, avînd chiar tendința de a fi narcisiști. Ancorat în stadiul embrionar al naturii, acest ritm este caracterizat de inocență. Oamenii iernii le este greu să vadă ce efect au asupra celor din jur, insistînd doar asupra felului în care ceilalți îi afectează pe ei. Le este greu să simtă dragostea dacă ea nu se revărsă asupra lor. Avînd nevoie de protecția mamei așa cum sămînța cere ajutorul de nădejde al pămîntului, cei care nu se simt iubiți tind să se retragă în sine, transformîndu-se în ființe reci, izolate și paranoice. Primul ciclu al ritmului iernii se întinde de la concepție pînă în jurul vîrstei de optisprezece luni. Atunci cînd stresul sau traumele împiedică individul să asimileze suficient din învățămintele sale, chestiunile nerezolvate rămîn înupărite pe tot parcursul vieții, determinînd un comportament extrem de egoist, și este posibil ca dezvoltarea să fie împiedicată la trecerea prin alte ritmuri.

Felul de a vorbi al oamenilor iernii este lent, curgînd asemenea unui valcă din adîncul ființei. Pasul este domol și elegant, sidoma unui val ce se rostogolește, aproape pașoș, cu genunchii ușor îndoiți, astfel că trupul pare mai aliniat cu pămîntul. Starea mentală este curajul. În condiții de stres, acesta se poate transforma în frică, reacția tipică a oamenilor iernii. Deoarece viitorul este greu de întrevedea în umbrele embrionare ale iernii, acești oameni se tem să meargă înainte, să își asume angajamente. Ei meditează profund, motivați de teama de necunoscut. În sălbăticie, un pui nou-născut este extrem de vulnerabil și trebuie să învețe cit mai repede cum să distingă pericolul de ceea ce îi oferă siguranță. În primele optisprezece luni din viață, primul ciclu al ritmului iernii, teama îi arată individului care sînt pericolele, stabilește limitele și definește zona de siguranță. Alți pericolele reale, cit și cele închipute paralizază ritmul iernii, făcîndu-l și mai fix, mai ascuns, mai dormuc de hibernare. Odată cu maturitatea însă, spaima iernii se transformă în prudență înțeleaptă și pătrunzătoare.

Ritmul primăverii : mlădișele

Energia unei persoane caracterizate de *primăvară* sau de elementul *lemn* este extrem de puternică în propriul spațiu, amintind de plantele pe care le vede primăvara reșind pînă și din crăpăturile pietrekor. Ritmul său este staccato, dar insistent, asemenea unui soldat în marș.

Ritmul primăverii este definit de puterea și perseverența non-viet. Pămîntul se încălzește și orele de lumină devin mai numeroase decît cele de întuneric. Viața erupă într-o explozie de culori și exuberanță. Primăvara este afirmativă – viața merge înainte.

Oamenii primăverii sînt foarte hotărîți. Ei își marchează teritoriul cu fermitate, că și cum ar anunța cu mîndrie, asemenea unui boboc de trandafir, că sînt o forță

naturii. Punctul lor forte îl reprezintă viziunea puternică, ce identifică nedreptățile și adună forțele dreptății și ale adevărului. Viziunea lor asupra adevărului și a întregului reprezintă o inspirație pentru ceilalți. Ei văd adevărul, văd calea, își pot mobiliza intelectul și energia într-un plan. Sînt siguri pe ei și se remarcă într-o situație de criză. Sincronizarea lor este perfectă. Abilitatea lor de a se afirma și de a-și organiza eforturile este manifestată în stabilirea unor obiective temeinice, în judecata rațională și în deciziile înțelepte.

Încrederea în sine a oamenilor primăverii prezintă riscul de se transforma în aroganță, aceștia devenind inflexibili, toleranți față de propriile slăbiciuni și rigizi în opinii. Viziunea lor poate fi îngustă și intransigentă, făcîndu-i să-i judece aspru pe cei care nu le împărtășesc opiniile sau nu le urmează direcția. Ei se simt îndreptățiți să-și mențină poziția, iar convingerile și acțiunile altora le provoacă cu ușurință frustrarea și protestele deschise. Se poate împlini și ca ei să-și piardă viziunea, ajungînd astfel dezorganizați, lipsiți de speranță și disperați.

Vorbirea oamenilor primăverii este sacadată, sincopată, aproape ca un strigăt. Și mersul este sacadat, ei lovind pămîntul cu hotărîre, cu mișcări concise și distincte. Starea mentală este hotărîrea, iar emoția la stres este mînia. În natură, energia care s-a acumulat sub pămînt în timpul iernii erupă la suprafață odată cu sosirea primăverii. Ideile și opiniile pot și ele să prindă rădăcini într-o persoană, crescînd și extinzîndu-se pînă cînd explodează la exterior. Pe parcursul primului ciclu din ritmul primăverii (în jurul vîrstei de doi ani), individul explorează, se dezvoltă, se orientează către exterior, iar orice obstacol în calea acestei energii are de-a face cu furia sa. Dacă primăvara este ritmul dumneavoastră primar, aveți posibilitatea de a merge mereu înainte. Rădăcinile sînt puternice, teritoriul bine marcat, scopurile clare. Înfrunțați cu hotărîre obstacolele. Dacă acestea nu cedează, mînia voastră este iute și necruțătoare. Odată cu maturitatea însă, mînia primăverii se transformă în dîrzenie înțeleaptă și benefică.

Ritmul verii : împlinirea

Energia persoanei caracterizate de *vară* sau de elementul *foc* este incendiară, creînd impresia că acea persoană este omniprezentă. Asemenea focului nestăvilit care sare peste șanțuri și se înde în toate direcțiile, ritmul ei este rapid, aleatoriu și tot mai intens.

Ritmul verii este personificat de roade. Pămîntul este cald, iar zilele sînt lungi. Soare răsare devreme. Fructele din pomi sînt coapte și ademenitoare. Vara înseamnă strălucire, bucuria tinereții în plinătatea ei. Vara încîntă prin bogăția momentului.

Oamenii verii se lasă conduși de inima lor deschisă și vulnerabilă. Ei sînt calzi, empatici, veseli și exuberanți. Cu pasiune și cu strălucire, scot la lumină partea pozitivă și dăruitoare de speranță din ceilalți, comunică cu fiecare individ în parte și obțin cooperarea acestora. Prin carismă și prin capacitatea de a vedea ansamblu, ei încurajează acțiunile celorlalți prin propria intuiție, compasiune și claritate. În

recunoașterea posibilităților, ei sînt magicienii și catalizatorii care îi ajută pe ceilalți să creadă în ei înșiși, să se elibereze de limitele pe care și le-au impus singuri și să se îndrepte cu încredere către un viitor mai bun.

Oamenii veri pot deveni dependenți de dragoste, de starea de euforie la care ajung prin petreceri, droguri, sex sau spiritualitate. Pot cădea pradă panicii sau hiperactivității în încercarea de a face totă lumea fericită. Deseori dau dovadă de lipsă de discernămint și de incapacitatea de a stabili priorități. Ei dau totul din inimă pînă cînd nu le mai rămîne nimic de dat. Oamenii veri ard complet sub povara angajamentelor și din cauza epuizării. Ei sînt adînc atrași de partea luminoasă a vieții, înclît nu observă partea întunecată, negativă sau periculoasă. Pentru cei care caută călăuzire din partea oamenilor veri, optimismul și entuziasmul acestora alimentează așteptări pe care ei nu le-au avut de fapt și care nu se împlinesc prea des.

În vorbirea oamenilor veri se poate auzi risul. Mersul seamănă cu joștala de pe un picior pe altul și de sus în jos, cu brațele ridicîndu-se și coborînd asemenea unor flăcări. Starea mentală este pătrunsă de bucurie și de pasiune, iar în condiții de stres se transformă în panică sau chiar isterie. Lumina este orbitoare, veră, fructele abundă și peștii saltă prin apă. Excesul e peste tot în jur. În timpul adolescenței, primul ciclu al ritmului veri, trăiți din emoție și euforie. Bucuriile și tristețile sînt pline de pasiune, duse la exces. Oamenii veri vor să se bucure, nu să facă efort. Tot ceea ce contează este prezentul, care îi înconjoară cu căldura lui și îi face să radieze de fericire. Cei din jur găsesc uneori optimismul lor exagerat fie contagios, fie supărător. Odată cu maturitatea, entuziasmul fără margini al veri, pasiunea și înfatuarea se transformă în dragoste plină de discernămint și implicare.

Ritmul solstițiilor/echinocțiilor sau vara indiană : tranziția

Energia persoanelor caracterizate de *solstițiu/echinocțiu* sau de elementul *pămîni* și orientate către *tranzițiile* de la un anotimp la altul are o mișcare de balanș care undă să găsească centrul. Cadența este legănată, ca și cum individul s-ar mișca după însuși ritmul pămîntului.

Solstițiile și echinocțiile reprezintă ritmul trecerii. Fiind punctul de mijloc între două anotimpuri, timpul tranziției este guvernat de balanș între forțele opuse, care cumpănește în momentul prezent atît trecutul, cît și viitorul. Mai cunoscut sub numele de „vară indiană”, acest ritm are culori strălucitoare și minunate, o ultimă explozie a anotimpului care se duce. El creează stabilitate în mijlocul tranziției asimilează schimbarea și facilitează trecerea de la un anotimp la altul.

Oamenii solstițiilor/echinocțiilor sînt stabili. Asemenea talerelor balanșei care reprezintă simbolul justiției, sînt personificarea echității. Ei au puterea de a-și păstra stabilitatea clar și în mijlocul furtunii, dar în același timp își însușesc cu ușurință schimbarea. Precum o moașă sau Pămîntul-Mamă, aduc sprijin, compasiune și încredere în vremuri de tranziție. Ei mențin centrul, rămînînd în prezent pe măsură ce își aduc contribuția tăcută la transformările vieții. Găsind perspective inedite în

timp ce vechea ordine dispare, ei pavează drumul către schimbări stabile, rareori pîrînd grăbiți sau stresați. Acești oameni emană compasiune, mențin echilibrul în starea de haos, inspiră pace celor amenințați, îi adăpostesc pe cei strămutați, făcîndu-i pe semenii lor să se simtă în siguranță în preajma lor.

Nutruind o nevoie exacerbată de a-i ajuta pe ceilalți, oamenii solstițiilor/echinocțiilor pot reprezenta însă un obstacol în tranziția altor persoane. Reticența față de fluctuații, împreună cu dorința specifică de a sări în ajutor poate duce la o stare de neliniște obsesivă. Acești oameni ajung să se implice într-un fel care îi împiedică pe ceilalți să se dezvolte, văzîndu-și semenii ca pe niște veșnici copii și demonstrîndu-se excesiv de ocrotitori cu aceștia. Epitaful acestor oameni care și-au pierdut echilibrul în viață sună cam așa: „Mîna care ocrotește lovește din nou”. În bucuria lor de a contribui la fericirea altora, ei ajung să-și neglijeze propria dezvoltare. Cu toate că sînt extrem de capabili în să le arate altora cum să asimileze învățăminte și experiențe, ei nu reușesc să transforme aceste lucruri în folosul propriei persoane. Cunoșcînd prea bine că pierderea este o parte inevitabilă a tranziției, ei încearcă să o prevadă și să o prevină, rezistînd în circumstanțele unei căsătorii nefericite sau ale unui loc de muncă nesatisfăcător. În felul acesta, calitățile lor se transformă în defecte, interferînd cu necesitatea schimbării. De asemenea, din cauză că nu au un anotimp al lor, oamenii solstițiilor/echinocțiilor trăiesc mereu așfizați de veșnicele întrebări: „Cînd este vremea mea? Cînd va sosi și anotimpul meu?”.

Felul de a vorbi al oamenilor solstițiilor/echinocțiilor este melodios, ca și cum s-ar adresa copiilor. Mersul este relaxat, aproape liric, cu o legănare înceată și ritmică, ușor ca pasul unei căprioare. Starea mentală este compasiunea, iar emoția la stres – simpatia codependentă. Pe parcursul tranziției, anotimpul care se sfîrșește intră în rezonanță și empatie cu cel care începe, unul transformîndu-se în celălalt. Oamenii solstițiilor/echinocțiilor, al căror arhetip este Pămîntul-Mamă, oferă ca nimeni altui protecție în vremuri de tranziție, asigurîndu-și astfel supraviețuirea. Pe parcursul propriei transformări, individul trebuie să activeze acest arhetip din interiorul său pentru a face față sfîrșiturilor și noilor începuturi. Recolta anotimpului care trece trebuie înglobată în cel care vine. Oamenii solstițiilor/echinocțiilor au instinctul de a-i sprijini pe ceilalți în perioadele lor de trecere, pentru a transforma greșelile trecutului în lecții pentru viitor. Generozitatea acestora poate atinge sacrificiul de sine. Odată cu maturitatea însă, simpatia fără margini se transformă într-o compasiune înțeleaptă și echilibrată.

Ritmul toamnei : sfîrșitul

Energia persoanelor caracterizate de *toamnă* sau de elementul *metal* pare să se îndrepte de la cer la pămînt. Asemenea unui copac înalt care și-a pierdut frunzișul, energiile par împuținate, dar senune, dezgolate, dar demne. Ritmul lor alunecă asemenea unui balerin plin de grație, longilim și calm.

Ritmul toamnei reprezintă împlinirea. Fiecare zi este mai scurtă decât cea precedentă, iar căldura scade. Cu toate acestea, toamna este liniștea împlinirii, înțelesul dobândit prin realizare și încrederea că dispariția vechiului face loc noului. Frunzele cad pe pământ fertilizându-l și pregătind următorul ciclu. Acest ritm înglobează înțelesurile ciclului care se apropie de sfârșit, evaluează ceea ce a fost sau nu util și elimină tot ceea ce nu are valoare, pentru a ajunge la o împlinire semnificativă.

Oamenii toamnei au capacitatea de a extrage adevărul din propriile experiențe și de a-l pune în aplicare. Trăind în ultimul ciclu, ei simt nevoia de a ajunge la perfecțiune, la realizări deosebite, la rezultate-model. Oamenii toamnei identifică necesitățile și au o motivație deosebită pentru a face lucrurile să se întâmple. Din aspirația către perfecțiune se nasc standardele adevărate și pure de excelență, preocupate de un bine suprem și pline de inspirație pentru ceilalți. Tot ceea ce este impur este eliminat, fie că e vorba de idei, de comportament sau de sisteme. Fiind ultimul anotimp al ciclului, toamna poartă în ea o oarecare tristețe, iar cei împregnați de ritmul ei nutresc o înțelegere deosebită față de suferința lumii. Din această afinitate cu tristețea se nasc bunătatea, cinstea și integritatea. Acești oameni au capacitatea de a se exprima cu claritate și de a accepta cu ușurință ideile și inspirația altora, datorită darului lor de a deosebi purul de impur. Ei simt nevoia de a găsi înțelesul și liniștea în ceea ce a trecut. Iertați-le insistența – acesta este ritmul lor.

Pe de altă parte, oamenii toamnei sînt prea serioși și cad ușor pradă depresiei. Ignorînd distracția și lipsindu-se de plăcere, ei se trezesc cu energile secătuite și lipsite de sevă, asemenea copacului defrunit. Ei pot părea mohorîți și distanți. Trăind mereu în energia ultimului ciclu, ei întâmpină dificultăți în ceea ce privește împărțirea timpului, încercînd să-și încarce ziua peste limita posibilităților. Orientați către viitor, ei văd viața din perspectiva morții și ajung să fie prizonierii stării de depresie sau a presiunii de a atinge perfecțiunea înainte ca ultimele fire de nisip să se fi scurs din clepsidră. Capacitatea lor de a judeca la modul absolut poate fi întinsecată de disperare sau de perfecționism, iar standardele lor pot fi afectate de deznădejde sau de evaluări rupte de realitate. Ei ajung astfel într-o stare de paralizie ce duce la incapacitatea de a accepta schimbarea, la evaluări și reevaluări obsesive care le macină puterea de a duce la îndeplinire un ciclu al vieții, împiedicîndu-i să culegă roadele meritelor lor.

Elisabeth Kübler-Ross observa că modul cel mai potrivit de a te pregăti pentru eventuala moarte este de a privi conștient „micile morți” pe care viața ni le scoate mereu în cale. Cînd individul se află efectiv în procesul de extincție, el trece prin ritmul toamnei. Fiecare ciclu ajuns la împlinire, fiecare „mică moarte”, fiecare toamnă din propria viață reprezintă o șansă de a spicui lecțiile învățate în ciclul care se termină, de a realiza o încheiere semnificativă și de a deschide calea pentru ceea ce va să vină. Fiecare ciclu vă pregătește pentru toamnele care urmează, așa s-a întâmplat cînd ați lăsat în urma adolescența pentru a renaște în maturitate, așa se întâmplă cînd copiii părăsesc căminul familial, așa se va întâmpla cînd trupul se va pregăti pentru ultimul său anotimp.

Felul de a vorbi al oamenilor toamnei are o tonalitate tînguitoare. Mersul este drept și semeț, cu capul sus și privirea înainte. Starea mentală caracteristică este reflecția, iar emoția la stres – durerea. Pe măsură ce frunzele cad și florile mor, totul este cuprins de sentimentul pierderii; ciclul se apropie de sfârșit. Atunci cînd omul ajunge la punctul final al unuia dintre ciclurile vieții, el simte tristețea cauzată de șansele ratate și de ceea ce trebuie să lase în urmă. Dacă toamna este ritmul dumneavoastră primar, aveți tendința de a duce lucrurile pînă la sfârșit și de a alege ceea ce are valoare și sens. Aceste angajamente sînt îndeplinite cu inima grea, deoarece vă dați seama de acele lucruri care s-ar fi putut realiza, dar nu a fost să fie. Odată cu anul maturității, suferința toamnei se transformă însă în identificarea cu întreg ciclul și în împăcare atît cu viața, cît și cu moartea.

Cititorul se poate recunoaște în unul, două sau chiar trei dintre seturile de trăsături descrise mai sus. Înțelegerea deplină a ritmului personal și a tuturor implicațiilor sale presupune un proces care durează toată viața, într-alt este de substanțial și de profund sistemul.

Cum să vă păstrați acuitatea memoriei

Ca memoria unui individ să rămînă la fel de bună peste ani, este necesar ca energile să circule liber prin linile de sutură ale craniului. Avînd în vedere că aceste îmbinări își pierd din flexibilitate odată cu trecerea timpului, următorul procedeu simplu, nu mai lung de un minut și efectuat zilnic, va duce la o bună circulație a oxigenului, a fluidelor cerebrospinale, cît și a energiei subtile care le străbat.

1. puneți mîna stîngă pe inimă și mîna dreaptă pe partea dreaptă a capului, cu palma lîngă urechea dreaptă și degetele întinse în sus, deasupra capului;
2. respirați adînc de patru ori menținînd această poziție, inspirînd pe nas și expirînd pe gură. Ridicați-vă corpul odată cu inspirația și relaxați-vă odată cu expirația;
3. duceți mîna dreaptă spre ceafă și respirați ca mai sus;
4. puneți acum mîna dreaptă în partea dreaptă a pieptului și mîna stîngă lîngă urechea stîngă și respirați din nou;
5. la sfîrșit, puneți palma stîngă pe frunte cu degetele orientate în sus, către vârful capului, și repetați procesul de respirație.

Efectuați acest exercițiu zilnic – de exemplu, cînd vă așezați la birou, la calculator sau în fața televizorului sau cînd încălziți motorul mașinii – și vă veți îmbunătăți în felul acesta memoria, maximizîndu-i eficiența.

Dacă ajungi în înțelegerea propriului ritm și a dinamicii acestuia, vei putea înțelege, de asemenea, nevoile și slăbiciunile care vă caracterizează în toate aspectele vieții, începând de la alegerea partenerului și până la vulnerabilitățile organismului. Ritmul primar se manifestă în felul în care arătați, vă mișcați, vorbiți, simțiți, acționați și reacționați. Cunoașterea ritmurilor primare ale colegilor, clienților, prietenilor sau ale membrilor familiei vă va ajuta să interpretați comportamentul acestor persoane cu mai multă finețe și empatie.

Anotimpurile vieții, anotimpurile sufletului

Pe lângă succesiunea evidentă a anotimpurilor în viețile noastre, fiecare vibrează la un ritm central care reflectă anotimpul din sufletele noastre. A vorbi despre „anotimpurile sufletului” presupune credința în viețile trecute. Am auzit două explicații ale modului în care individul intră în ritmul sau anotimpul său central. Una dintre ele susține că, pe măsură ce omul trece de la o viață la următoarea, el parcurge cele cinci anotimpuri iar și iar, trăind în energia unui anotimp sau a unui ritm anume preț de una sau mai multe vieți și asimilându-i învățămintele. Individul trece apoi la ritmul următor, parcurgând etapele viață după viață. Cealaltă explicație, cu rădăcini adânci în spiritualitatea orientală, susține că anotimpul primar al omului corespunde cu cel al pământului în momentul în care individul revendică viața. Acest lucru se poate întâmpla oricând, începând cu momentul concepției și până la trei luni de la naștere. Poate că ambele explicații sînt adevărate. Individul poate că simte nevoia de a revendica viața pe parcursul aceluia anotimp pe care trebuie să și-l asume la călătoria către materializarea spiritului său pe pământ.

În orice caz, omul este născut într-un anumit ritm sau într-o combinație de ritmuri și își va duce viața pornind de la acesta. Un nou-născut are deja un ritm distinct. Observind copilul până la trecerea lor în stadiul de tineri adulți, am constatat că ritmul lor devine mai statornic. Meridianele, chakrele, aura și celelalte sisteme energetice ale unui copil nu vibrează în deplină concordanță cu ceea ce sunt eu ca fiind ritmul lor central, însă, pe măsură ce copilul crește, toate energiile sale se calibrează în funcție de acesta din urmă. Eu consider acest lucru o moștenire spirituală. Spre deosebire de trăsăturile fizice, cum ar fi părul roșcat sau ochii albaștri, ritmul central nu se moștenește de la părinți, ci reflectă mai degrabă ritmul mai amplu al călătoriei sufletului.

Fiecare individ pare a purta într-o măsură mai mică sau mai mare amprenta unui pînă la trei din cele cinci ritmuri sau anotimpuri: ritmul anotimpului primar, ritmul anotimpului care îl precede pe cel primar și ritmul anotimpului care urmează celui primar (vezi figura 35). Un om al primăverii, de exemplu, poate purta în el doar ritmul primăverii sau poate avea ceva și din ritmul iernii și/sau din cel al verii. Cu

toate că există și excepții, dar și nemăsurate combinații, această privire de ansamblu reprezintă fundamentul înțelegerii celor cinci anotimpuri ale vieții.

Pentru a rezuma, corpul individului, mișcările sale și starea de spirit s-au format în cadrul energiei corespunzătoare unui dintre anotimpurile naturii și sînt acordate la o cadență care îmbină ritmul acestui anotimp cu cele ale anotimpurilor de dinainte și de după. Pe lângă ritmul imprimat în caracter, individul străbate toate cele cinci ritmuri de mai multe ori pe parcursul ciclurilor unei vieți. Atît ritmul central, cît și cel prin care trece omul la un moment dat influențează în profunzime modul în care acesta reacționează la lumea din jur.

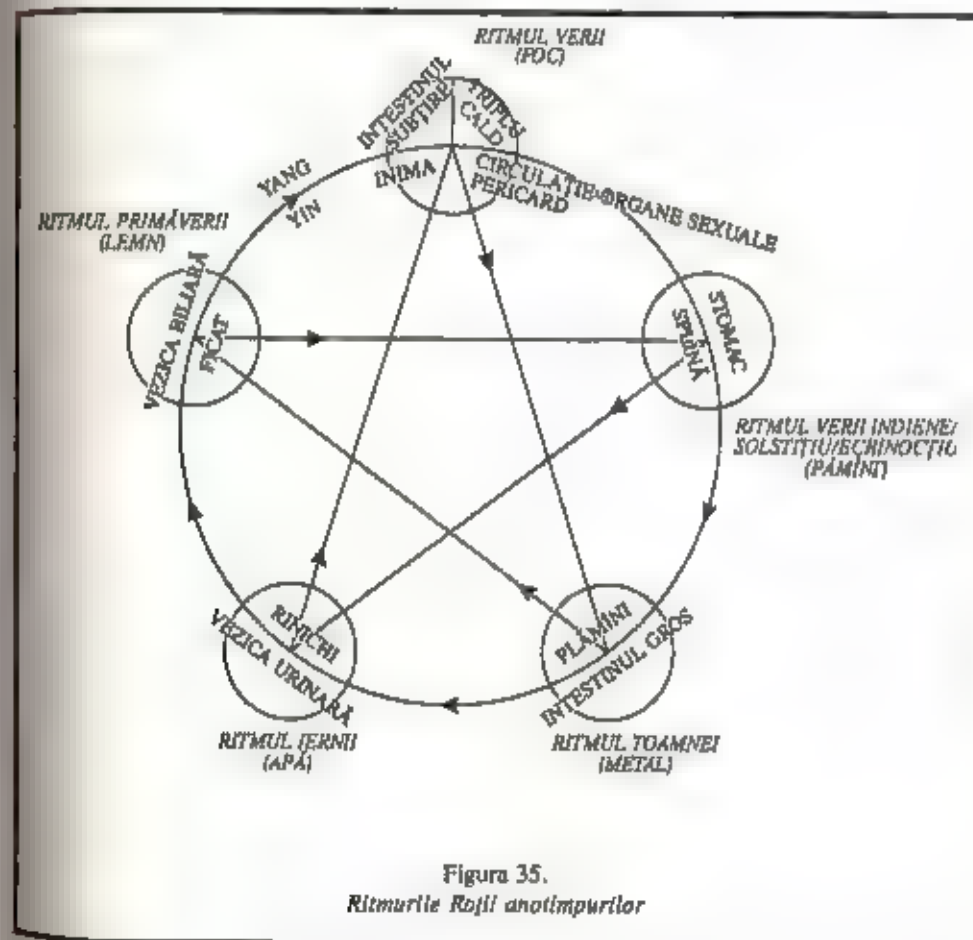


Figura 35.
Ritmurile Raji anotimpurilor

Identificarea ritmurilor dezechilibrate

Ritmul propriu al individului este alcătuit din ritmul primar și o combinație unică de trăsături specifice altor ritmuri. Multe dintre calitățile și slăbiciunile dumneavoastră sunt inerente ritmului primar. Corpul dumneavoastră va reacționa atunci când nu se poate alina acestui ritm, având în vedere că el vă determină evoluția. Cu alte cuvinte, corpul este cel mai bun sistem de biofeedback, boala oferind, între altele, informații în ceea ce privește concordanța dintre nevoile trupului și stilul de viață al individului.

Acesta este un concept total diferit de „*New Age guilt*”, definită ca acel impuls al individului către învinuire sau autoînvinovățire în cazul îmbolnăvirii, manifestat datorită convingerii că omul este cel care poartă responsabilitatea menținerii propriei stări de sănătate. Eu nu cred deloc că individul reprezintă cauza propriei boli. A învinui pacientul pentru că e bolnav înseamnă a ne distanța față de durerea și suferința semenului nostru. Acest mod de a privi lucrurile este naiv, inutil, uneori răutăcios și, în cele mai multe cazuri, ipocrit. Chiar și atunci când are la bază bunele intenții sau dorința de autospărare, este vorba despre o perspectivă nechibzută și negativă. Ceea ce trebuie să reținem este faptul că, în marea logică a trupului, minții și sufletului, punctele noastre vulnerabile ajung să cedeze în fața bolii atunci când individul își depășește propriile limite fizice, psihologice sau spirituale.

Creșterea ea însăși o depășire, iar misiunea individului pe acest pământ este să crească, să învețe, să evolueze. Atunci când această extensie este prea bruscă, extremă ori prelungită, ea este deseori urmată de durere sau boală, de natură fizică, psihică ori spirituală. Nu are nici un rost să vă faceți o autocritică nemiloasă sau să vă lăsați judecați de alții cu asprime, pentru binele „dumneavoastră”; durerea și boala vă izolează și vă nedumeresc destul. Criticat și autocriticat atunci când aveți nevoie cel mai mult de compasiune blochează energia vindecătoare. Conștientizarea faptului că am rălucit puțin drumul poate duce la o mai bună înțelegere a lecțiilor vieții și la o mai bună adaptare. Individul trebuie să își asume durerea și să fie acceptat așa cum este. Însă, în același timp, să evite să alunece pe panta autocompătimirii sau a tendinței de a face paradă de propriile suferințe. Pe de altă parte, există pericolul autoînvinovățirii, care duce, de asemenea, la blocarea drumului. Cu toții merităm să fim tratați cu bunățate atunci când suferim și sistem capabili să facem acest lucru unul pentru altul.

Ritmurile vă ajută să vă înțelegeți punctele vulnerabile. Fiecare ritm este predispus la anumite tipuri de afecțiuni și oferă totodată învățămintele necesare pentru a le depăși sau a le preveni. Aceste lecții pot fi de natură fizică, psihologică sau spirituală și implică resurse călăuzitoare (iarna), luarea unei poziții (primăvara), savurarea momentului (vara), asimilarea experienței (solstițiul/echinocul) sau renunțarea la trecut (toamna).

Deși problemele de natură psihologică și spirituală vă pot opri din drum, cele de natură fizică vă blochează pur și simplu. Dacă simțiți un împătimit de muncă și vă

străduiți să învățați lecția ritmului verii, de exemplu, știți poate că trebuie să vă dezvoltați capacitatea de a trăi clipa, însă, în același timp, atitudinea voastră față de viață ar putea fi deja fixată în centrul nervoși primari. Aceste modele sunt asociate ideii de supraviețuire la un nivel mai profund al ființei dumneavoastră decât cel al intențiilor conștente. Astfel se explică de ce teoria dezvoltării personale prin intermediul angajamentelor luate de Anul Nou s-a dovedit complet inadecvată. Pe de altă parte, suferința fizică ajunge să catalizeze uneori schimbări pe care voința omenească nu le-ar putea determina în nici un fel. Boala este, în felul ei dur, un învățător spiritual care ne aduce mai aproape de ceea ce căutam, dar nu știam cum să găsim.

Testarea energetică a celor cinci ritmuri

Punctele slabe din ritmul primar se transformă cu ușurință în aspecte cronice, pe când problemele celorlalte ritmuri apar și dispar odată cu trecerea ciclică a vieții prin anotimpurile lor. Cu toate acestea, dezechilibrele se produc la nivelul oricărui ritm, indiferent dacă e vorba de impunerea excesivă a unuiu asupra celorlalte sau de estomparea acestuia și de lipsa de resurse necesare dezvoltării sale. Aveți posibilitatea de a efectua un test energetic folosind *Roata ritmurilor anotimpurilor* (figura 35) în vederea identificării ritmurilor dezechilibrate.

Testarea energetică este o modalitate rapidă de diagnostic. Atunci când toate cele cinci ritmuri sunt slabe înseamnă că energiile care vă străbat sunt afectate, împrăstiate sau circulă în sens opus, fapt ce trebuie corectat pentru a obține o testare validă. O regulă bună înainte de a vă implica într-un procedeu energetic complex este acela de a apela la exercițiul de cinci minute prezentat în capitolul 3 și intitulat programul energetic zilnic. Stabilirea de ritm necesită o atenție deosebită:

1. imaginați-vă că aveți deasupra stomacului *Roata ritmurilor anotimpurilor* cu centrul situat deasupra ombilicului și cu ritmul verii în partea superioară;
2. partenerul de exercițiu pune degetul mijlociu pe ombilic, cu palma înținsă, și apasă în jos aproximativ zece centimetri către osul șoldului drept. Cu o mână pe osul șoldului drept, partenerul își folosește cealaltă mână pentru a efectua un test indicator general (paginile 74-75). Nu contează ce mână folosește, important este să nu îndoaie coatele. Dacă se obține un rezultat bun, înseamnă că ritmul iernii circulă în limite normale în cadrul cimpului energetic, iar dacă rezultatul testului este slab, este vorba de un dezechilibru în ritmul iernii pe care ar trebui să-l remediați;
3. pentru testarea ritmului primăverii, partenerul își va trece mîna din zona ombilicului înspre talie, către partea dreaptă a corpului, și va efectua testul. La fel, dacă rezultatele sunt bune, ritmul primăverii curge bine. Dacă sunt slabe, există un dezechilibru;
4. pentru testarea ritmului verii, apăsarea pornește de la ombilic și merge în sus către partea inferioară a sternului, după care se efectuează testul;
5. pentru testarea ritmului solstițiului/echinocului, apăsarea pornește se face de la ombilic peste talie, către partea stîngă a corpului, și apoi se efectuează testul;

6. pentru testarea ritmului toamnei, apăsarea pornește de la ombilic către șoldul stâng; apoi se efectuează testul.

Acest test simplu se bazează pe un principiu anatomic. Fiecare ritm guvernează mai multe organe interne, iar mișcarea degetelor trece prin câmpul energetic al cel puțin unui organ aflat sub influența ritmului testat. Iarna își pune amprenta asupra rinichilor și a vezicii urinare. Valva ileocecală, aflată mai jos de ombilic, în partea dreaptă, se găsește pe meridianul rinichilor. Primăvara guvernează ficatul și vezica biliară, amplasate la dreapta față de ombilic. Vara domină inima și pericardul, la care se ajunge prin mișcarea ascendentă descrisă mai sus. Vara indiană guvernează splina, stomacul și pancreasul, aflate la stînga ombilicului. Toamna influențează intestinul gros, a cărui extremitate se află mai jos de ombilic, la stînga. Mișcarea degetelor prin câmpul unui organ intern nu va deranja energiile acestuia atunci cînd ritmurile sînt echilibrate însă, în caz contrar, câmpurile energetice ale organelor corespondente sînt ușor de perturbat.

Cum să vă concentrați într-o situație de stres sau anxietate

Atunci cînd vă temeți că nu puteți învăța ajungeți într-o stare de stres care vă provoacă agitație sau epuizare³. Mîntea nu reușește să se concentreze. Tehnicile următoare tratează teama de eșec fără să fie nevoie să vorbiți despre asta și se dovedesc utile pentru înțelegere și concentrare. Ele sînt folositoare și copiilor care trebuie să își rezolve temele acasă. Timpul de execuție este între unul și zece minute:

1. puneți o muzică plăcută în surdină și legați-vă în ritmul acesteia. Mișcați-vă firesc șoldurile, ca și cum ați desena un opt. Acest lucru va întări conexiunile energetice din toate zonele organismului, pînă la și prin creier.
2. pe o tablă sau pe o coală mare de hîrtie lipită de perete, desenați mai multe opturi laterale, cu mîna dreaptă, cu mîna stîngă și, apoi, cu ambele mîini deodată (vezi pagina 179). Cu cît desenul este mai mare, cu atît încorporează trupul mai mult energiile, iar cu cît opturile sînt mai mici, cu atît creierul și ochii devin mai puternic implicați;
3. mențineți poziția Wayne Cook (pagina 82) pentru a optimiza capacitatea creierului de a asimila informații noi, pentru a preveni dislexia și pentru a remedia alte dizabilități de învățare;
4. masați punctele K-27 (paginile 73-74) și efectuați exercițiul transversal cît mai energic (pagina 78).

Echilibrarea ritmurilor

Pentru a reechilibra un ritm, puteți să stimulați punctele limfatice, să reprogramați modul de reacție la stres sau să efectuați un exercițiu care duce la restabilirea armoniei. În rândurile următoare vom descrie aceste trei procedee.

Stimularea punctelor limfatice ale ritmului

Curățarea coloanei vertebrale (paginile 87-89) stimulează punctele reflexogene neuro-limfatice. Spre deosebire de singe, limfa nu dispune de o pompă, însă îmbunătățirea circulației limfatice cu ajutorul curățării coloanei vertebrale duce la eliminarea toxinelor, îmbunătățirea circulației sanguine, activarea sistemului nervos, mișcarea liberă a energiei în organism și optimizarea reacțiilor acestuia. Pentru fiecare ritm dovedit slab în urma testării, efectuați următorul exercițiu timp de unul-două minute:

1. identificați punctele neurolimfatice corespunzătoare ritmului respectiv conform figurii 9;
2. masați cu putere aceste puncte pe care le veți simți, probabil, dureroase. Durerea se va estompa pe măsură ce masajul îndepărtează toxinele și favorizează circulația limfei, a singelui și a energiei. Dacă blocajul este cronic, va fi nevoie probabil de mai multe sesiuni de tratament;
3. în cazul punctelor extrem de dureroase, apelați la un partener de exercițiu. Acesta va pune degetul de la o mîină pe punctul reflexogen și degetul de la cealaltă mîină pe punctul corespondent din partea posterioară a corpului, apăsînd alternativ de o parte și de cealaltă, într-o mișcare de balansoar.

Reprogramarea modului de reacție la stres a ritmului

Fiecare ritm are un mod specific de a „vedea”; în cazul în care se produce un dezechilibru, situația devine asemănătoare cu cea din povestea orbulor și a elefantului. Omul interpretează lumea prin intermediul ritmului primar și tot prin el o răstălmăcește, asemenea orbulor care, pipăind părți diferite ale unui elefant, ajung la concluzia că trupul acestuia e un zid, coada un șarpe, iar piciorul un copac. Ignorînd celelalte ritmuri, individul ajunge pe o altă lungime de undă față de cei din jur, blocat într-o perspectivă din care nu poate scăpa, imobilizat pe deplin fără a ști de ce, în retragere, cu frîiele scăpate din mîini. Emoția la stres a ritmului primar poate ajunge să domine individul într-o asemenea măsură încît acesta cade pradă spaimii, mîinii, panicii, simpatiei codependente sau suferinței. El nu mai realizează că este vorba doar despre niște emoții care-l distorsionează percepțiile, ci ajunge să considere că acesta este starea de fapt.

Acțiunea asupra unei emoții problematice eliberează individul de această miopie. Trebuie să înțelegi că, din punctul de vedere al organismului, emoția, fie că e vorba de spaimă, minie, panică, toleranță excesivă sau suferință, reprezintă o reacție pozitivă menită să vă ajute să supraviețuiți. Instinctul de conservare vă aruncă în brațele emoției în care trupul se încrede pe deplin. El nu ține cont de echilibru, deoarece amenințările care vă pun în pericol viața necesită reacții extreme.

Cu toate acestea, un dezechilibru major al ritmurilor se poate manifesta atunci când individul devine controlat de către o astfel de emoție sau, dimpotrivă, și-o reprimă. În capitolul 3 ați învățat un procedeu de reprogramare a configurației stresului prin presarea punctelor reflexogene care mențin fluxul de sînge în partea anterioară a creierului în timp ce sînteți expus la factorul de stres. În cele ce urmează veți învăța cum să acționați asupra punctelor neurovasculare asociate unui ritm care au fost suprasolicitate într-o situație stresantă. Folosiți acest exercițiu când sînteți extrem de stresat, dar și atunci când doriți să reprimați amintiri traumatizante. Puteți efectua exercițiul singur sau cu ajutorul unui prieten dacă doriți să vă relaxați complet. Timpul necesar este cuprins între trei și douăzeci de minute:

1. gîndiți-vă la o situație din prezent sau din trecut care are o încălcare emoțională deosebită;
2. identificați emoția corespunzătoare: spaimă, furie, panică, slăbiciune, durere. Dacă nu sînteți sigur, puteți efectua o testare energetică. În cadrul scenei imaginați-vă frica. Testați energia. Treceți prin fiecare dintre cele cinci emoții menționate mai sus. Brațul vostru va slăbi atunci când testați emoția la stres;
3. identificați cele două puncte reflexogene neurovasculare asociate acestei emoții (figura 36). Întindeți degetele în așa fel încît să puteți atinge ușor cu fiecare mînă unul dintre punctele neurovasculare de pe frunte (vezi centrul figurii 36) și unul dintre punctele corespunzătoare emoției. Respirați adînc pentru a le pune în legătură;
4. pe măsură ce dumneavoastră sau partenerul de exercițiu presează punctele, revedeți scena;
5. partenerul va simți un puls puternic în zona punctelor reflexogene. Dacă lucrați singuri, se poate să nu simțiți acest puls, dar veți constata o eliberare de stres, ceea ce demonstrează rezultatul eficient. Puteți testa energetic emoția încă o dată. Pulsul înseamnă că alimentarea cu sînge a revenit la normal și că ați depășit starea de reacție la stres a organismului.

Repetarea acestui exercițiu pînă cînd memoria nu mai determină o reacție la stres reprezintă o etapă semnificativă în reprogramarea modului de reacție a organismului. Pentru refacerea într-o cît mai mare măsură a psihicului, evocați o altă scenă și anihilați-i încălcarea emoțională. Repetați cu altă amintire, pînă cînd veți constata o modificare în modul de reacție la stres specific ritmului.

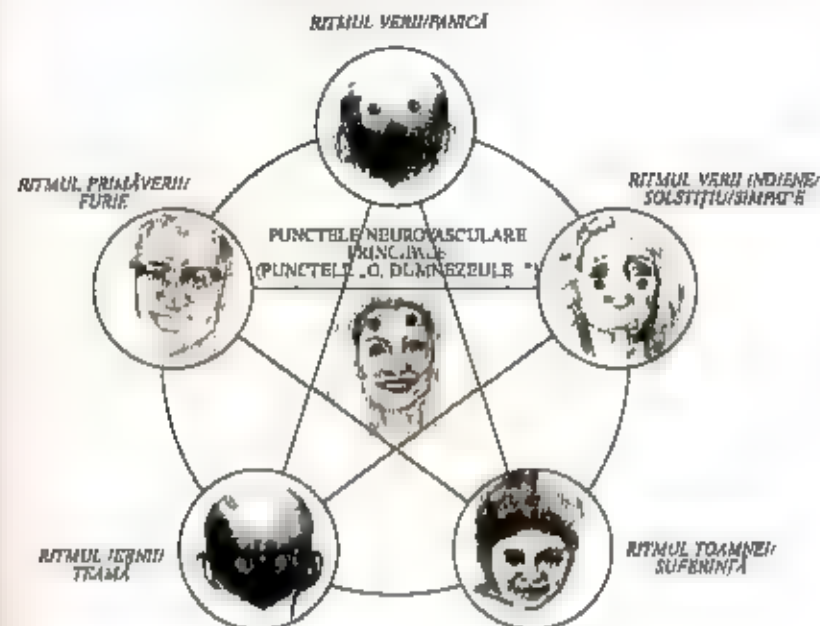


Figura 36
Punctele reflexogene neurovasculare

Armonizarea ritmurilor

Aveți posibilitatea de a vă acorda mai bine la fiecare dintre ritmurile organismului apăsînd la mișcări, imagini și sunete create în acest scop. Am împrumutat idei din practicile tradiționale ale unei varietăți de culturi pentru a pune la punct următoarele cinci exerciții care vor duce la îmbogățirea ritmurilor interioare. Sugestia mea este să alegeți unul dintre ele și să îl puneți în aplicare zilnic, pe o perioadă mai lungă de timp.

Din descrierile anotimpurilor l-ați identificat probabil pe acela care vă ridică probleme. Asta înseamnă, de obicei, că vibrați la ritmurile lui într-o măsură prea mare sau prea mică. Avînd în vedere că viața pare să ne ducă la o mai bună asimilare a tuturor celor cinci ritmuri, procedeele care întăresc un ritm mai slab sau care echilibrează unul dominant reprezintă un exercițiu benefic. Fiecare dintre procedeele descrise mai jos corectează ritmul unui anume anotimp și face ca energia acestuia să pulseze în întreg organismul.

Cheia folosită în alcătuirea acestor exerciții a fost și, în acest caz, reacția la stres a ritmului în cauză. Atunci cînd viața ne pune în situații extreme, starea mentală specifică ritmului se modifică, făcînd loc emoției la stres. Curajul iernii se transformă în spaimă, hotărîrea primăverii devine furie, pasiunea verii devine panică, meditația

toamnei ajunge durere, compasiunea verii indiene devine simpaue codependentă. Cu toate că oamenii experimentează diverse emoții, cele cinci descrise anterior reprezintă stările primare, celelalte fiind variații sau combinații ale acestora. Rușinea, de exemplu, este spaima (iarna) de a fi separat de sursa primară a iubirii combinată cu lipsa aprecierii de sine (kolstupu/echinocțiu). Gelozia reprezintă un amestec de autocritică (primăvara), frică (iarna) și isterie (vara).

Fiecare exercițiu propus evocă și elimină emoția la stres a ritmului respectiv. Chiar și atunci când nu simțiți decât rareori emoția în cauză, efectuarea cu regularitate a exercițiului vă împiedică să refuzați aceste emoții și creează un mod instinctiv de eliberare a lor. Dacă emoția respectivă are o natură problematică pentru dumneavoastră, exercițiul se dovedește extrem de eficient în momentele în care vă simțiți copleșiți.

Faptul că sunțiți o emoție la stres presupune, pe de altă parte, și existența uneia opuse, de astă dată benefică. Familiarizându-vă cu frica acesta prindeți curaj, mânia se transformă în hotărâre, panica în bucurie, mila lipsită de discernămint în compasiune, durerea în meditație.

Efectuați în fiecare zi exercițiul selectat, iar după câteva zile recitiți descrierea ritmului pentru a vedea dacă s-au produs modificări, în funcție de rezultat, continuați cu același exercițiu sau treceți la un altul, lăsând intuiția să vă ghideze. Puteți înregistra următoarele instrucțiuni pe o casetă.

Iarna/Frica : stingeți lumina

Atunci când simțiți o teamă nefondată (timp : un minut sau două)

1. cu șezutul pe podea, ridicați picioarele până la nivelul pieptului, cuprindeți genunchii cu brațele și mențineți această poziție. O altă variantă din poziția așezat pe scaun, aplecați-vă înainte și cuprindeți-vă genunchii îndoți cu brațele;
2. respirați adânc. Legănați-vă înainte și înapoi cu capul sus, privind fix o flacără imaginată;
3. pe parcursul întregului exercițiu, expirați lăsând aerul să treacă printre buzele strânse, făcând un sunet ca și cum ați stinge o lumină;
4. cu fiecare expirație stingeți flacăra imaginată și simțiți cum teama dispare odată cu ea;
5. repetați până când nu vă mai temeți

Primăvara/Furia : eliminați veninul

Atunci când vă simțiți furios sau critic ori când doriți să descoperiți în sine mânia constructivă (timp : un minut sau două) :

1. stați în picioare cu mâinile pe coapse, degetele răsfricate și respirați adânc,

2. în timpul expirației, scoateți un șifrit, ca și cum i-ați spune cuiva să păstreze tăcerea;
3. inspirați adânc și rotiți brațele în lateral, completând cercul prin aducerea brațelor deasupra capului;
4. întoarceți mâinile astfel încât palmele să fie orientate către dumneavoastră și stringeți pumnii;
5. cu o expirație șuierătoare și zgomotoasă, coboriți pumnii cu repeziune, deschizându-i când ajung în zona coapselor;
6. amintiți-vă motivele stării de furie și repetați mișcările de mai sus în ritm rapid și energic, de trei ori;
7. simțiți cum se desfășoară forța musculară pe măsură ce brațele coboară încet;
8. repetați până simțiți cum furia se risipește.

Vara/Panica : micșorați focul

Atunci când simțiți panicat ori isteric sau când doriți pur și simplu să vă stabiliți energia (timp : un minut sau două) :

1. stînd în picioare, puneți palmele deschise cu degetele răsfricate pe coapse. Simțiți cum energia coboară în picioare și vă fixează în pământ;
2. respirând încet și adânc, rostiți „haaa” cu fiecare expirație, ca și cum ați ofta. Imaginați-vă cum focul sau haosul din mintea voastră se dizolvă cu fiecare expirație;
3. inspirați adânc pe măsură ce rotiți brațele într-o mișcare amplă până când vîrfurile degetelor de la ambele mâini se întîlnesc deasupra capului;
4. expirînd ca un oftat, coboriți degetele mari la nivelul chakrei coroanei, deasupra centrului capului, cu vîrfurile degetelor încă lipite. Mențineți această poziție în timpul inspirației;
5. expirînd zgomotos ca într-un oftat, aduceți degetele mari în zona celui de-al treilea ochi și mențineți poziția pe parcursul inspirației;
6. repetați expirația de mai sus în timp ce coboriți degetele încă unite la nivelul punctului dintre arii, numit *Marea liniștii*. Mențineți poziția în timp ce inspirați;
7. expirați și duceți degetele mari la ombilic, rotind palmele în jos în așa fel încât să formeze o piramidă sub acesta. Mențineți poziția pe parcursul inspirației;
8. expirați, întindeți palmele și duceți-le în poziția inițială pe coapse, menținînd poziția în timp ce inspirați;
9. expirați, rostind „haaa”, deplasați încet palmele deschise pe picioare apăsându-vă concomitent în față și lăsați mâinile să atriie în timp ce inspirați;
10. mențineți această poziție și expirați, din nou cu un „haaa”. Pe măsură ce inspirați, reveniți la poziția inițială ridicînd mâinile pe interiorul picioarelor și înapoi în poziția inițială. Expirați cu un „haaa” final.

Vara indiană/Compasiunea: legănați copilul

Atunci când simțiți obsedați de gândul că trebuie să-i ajutați pe ceilalți sau dacă simțiți prea multă compasiune pentru ei și prea puțină pentru voi (timp: un minut sau două):

1. În picioare, cu mâinile pe plexul solar, legănați cu tandrețe partea de mijloc a corpului ca și cum ați avea un copil în brațe. Imaginați-vă că mila pe care o arătați de obicei altora se răsfinge acum asupra propriei persoane. Echilibrați-vă poziția și inspirați adânc, expirând încet și voluntar din fundul gâtului, asemenea vântului care trece printr-un spațiu gol, scoțând un sunet șuierător. Continuați să respirați în felul acesta până vă simțiți stabilizați;
2. Inspirați și duceți brațele prin lateral deasupra capului, într-o mișcare circulară, întinzându-vă cât puteți de mult;
3. Aplecați-vă înainte în timpul expirației, întinzând brațele înainte și apoi în jos și punând în final degetele de la fiecare mână în scobiturile tălpilor. Arcuiți scobiturile tălpilor până simțiți o întindere de-a lungul spatelui;
4. Continuați mișcarea de arcuire a tălpilor pe parcursul a una sau două expirații lente și șuierătoare;
5. Reluați poziția inițială în timp ce inspirați, ducând mâinile spre interiorul picioarelor și apoi în sus pe linia mediană a corpului, până ajungeți iar cu brațele întinse deasupra capului;
6. Întindeți fiecare braț pe rând, continuând să respirați încet și șuierați;
7. Expirați în timp ce coboriți mâinile în zona plexului solar și legănați din nou cu tandrețe partea de mijloc a corpului;
8. Repetați până veți simți o modificare a energiei.

Toamna/suferința: umanul în contact cu divinul

Atunci când vă confrunțați cu o pierdere, când vă simțiți îndurerat, singur ori când vă este greu să renunțați la ceva (timp: un minut sau două):

1. Stați drept. Aduceți brațele în față până când degetele ajung aproape să se atingă. Imaginați-vă că țineți în brațe lumea cu problemele ei, precum și propriul vostru univers și durerea simțită. Inspirați adânc. La fiecare expirație pe parcursul exercițiului șuierați într-un mod asemănător scurgerii aerului dintr-un balon;
2. Inspirați, deschideți larg brațele eliberând, abandonând, renunțând la lume;
3. Expirați șuierător, aduceți brațele din nou în față și imaginați-vă că țineți lumea în ele. Mâinile încearcă să se atingă, însă nu ajung una la alta;
4. Repetați pasul 2;

5. Repetați mișcarea de la punctul 1, însă de data aceasta degetele se ating, ca în fresca lui Michelangelo în care Dumnezeu îl atinge pe Adam;
6. Inspirați aducând lumea aproape de piept cu mâinile suprapuse, ținând-o strâns și prelund-o;
7. Expirați șuierător și abandonați-o iar, deschizând brațele larg. Lăsați ceea ce e vechi să dispară și deschideți-vă către nou;
8. Repetați până veți simți o modificare a energiei.

Ritmul care străbate sistemul

Fiecare dintre sistemele energetice ale trupului vibrează la un anumit ritm. Fiecare meridian, de exemplu, este asociat unuia dintre cele cinci ritmuri și reflectă atributele acestuia. Meridianul vezicii urinare și cel al rinichilor se mișcă în ritmul iernii; primăverii li corespund ficatul și vezica biliară; echinocliului/solstițiului - splina și stomacul; toamnei - plămânii și intestinul gros. Vara cea bogată este corelată cu patru meridiane: inima, intestinul subțire, circulația și organele sexuale (care guvernează pericardul) și triplul cald (tiroida și suprarenalele). Aceste relaționări sînt exacte și pline de sensuri.

Pentru a vă face să înțelegeți calculul perfect care stă la baza interacțiunii dintre ritmuri și meridiane, consultați figura 26 (pagina 122) pe care ați folosit-o pentru îmbunătățirea nivelurilor energetice din meridiane prin presarea punctelor reflexe cu acțiune tonifiantă. Pentru a înțelege principiile pe care se bazează această tehnică, priviți *Roata ritmurilor anotimpurilor* din figura 35 (pagina 201). Energiile corpului circulă în direcția ritmurilor care se manifestă în natură (de la iarnă la primăvară, la vară, la toamnă și la iarnă). Sistemul prezentat în figura 26 pornește chiar de la aceste legături.

Pentru a tonifica un meridian, extrageți energia unui meridian aparținând anotimpului precedent. Deoarece energia circulă în mod firesc în direcția arătată în figura 35, puneți în funcțiune niște electrozi ca să accentuați această mișcare naturală. Pentru a liniști un meridian aflat, de exemplu, în ritmul primăverii, veți presa punctele care vor atrage energia dintr-un meridian din ritmul iernii, deoarece primăvara este precedată de iarnă. Respectivul puncte reflexogene sînt prezentate în figura 26.

Pentru a calma un meridian, redirecționați energia către un meridian aparținând anotimpului succesiv. Pentru a liniști un meridian aflat, de exemplu, în ritmul primăverii, presați punctele care vor da energie unui meridian din ritmul verii, deoarece vara urmează primăverii.

Fie că tonificați, fie calmați un meridian, conectați meridianele yang la yang și pe cele yin la yin, ca la o baterie de mașină (plus la plus și minus la minus). Meridianele sînt fie yang, fie yin. Conform figurii 35, veți liniști meridianul ficatului (meridianul yin al primăverii) extrăgînd energia de la rinichi (meridianul yin al iernii) și îl veți

calma lăsînd excesul de energie să meargă către inimă (unul dintre meridianele yin ale verii). Din acest set rafinat de legături puteţi deduce cum să întăriţi oricare dintre cele douăsprezece meridiane de bază.

În acest capitol am explorat ritmurile care străbat meridianele, chakrele, aura, împletitura celtică şi matricea energetică. În cele ce urmează ne vom referi la ultimele două sisteme energetice, triplul cald şi cel al fluxurilor misterioase, care joacă fiecare în parte un rol vital în funcţionarea sistemului imunitar

Capitolul 8

Triplul cald şi fluxurile misterioase : braţele energetice ale sistemului imunitar

Tainic precum un pirat care se furizează în afara golfului, celula canceroasă sale legătura ce o ţine ancorată de ţesutul din jur. Îşi extinde încet una, două, trei sonde ca nişte degete şi începe să se strecoare pînă cînd detectează în apropierea ei pulsul unui vas capilar, dînd apoi buzna prinre celulele care alcătuiesc pereţii acestuia. Se aruncă în rîu roşu care străbate plămîni şi ficatul, sîni şi creierul. O oră mai tîrziu, lese la suprafaţă pe un sîrmă liniştit (şi) se calmează... Păcăleşte celulele învecinate să formeze vase de sînge hrănitoare, apoi le obligă să fabrice substanţe chimice care stimulează creşterea. Pentru a se apăra de patrula celulelor imunitare, celula canceroasă se înfăşoară într-o plătoasă japoasă, asemenea articiului de mare, iar pentru a elimina agenţii trimişi de medici ca să o extermine, desfăşoară de-a lungul membranei sale o artilerie de pompe minuscule. Există un mod de a lupta cu un astfel de inamic ?

Madeline Nash, „Stopping Cancer in Its Tracks”, Time

„Există un mod de a lupta cu un astfel de inamic ?” Din perspectiva evoluţiei umane, răspunsul la această întrebare este sistemul imunitar. Oamenii de ştiinţă care îl studiază nu pot decît să rămînă impresionati în faţa capacităţii sale de a memora, a recunoaşte, a face deosebiri, a anticipa, a învăţa şi a se autoorganiza. Însă, în ciuda sofisticării sale remarcabile, sistemul imunitar acţionează acum pe un cîmp de luptă care s-a modificat extrem de mult faţă de starea sa originală. Există totuşi posibilitatea de a aduce îmbunătăţiri majore la eficienţa sistemului imunitar, apelînd în mod conştient la cîteva proceduri bine alese.

Conştiinţa reprezintă răspunsul evoluţiei pentru circumstanţele care se modifică mai repede decît capacitatea omului de a ţine pasul cu aceste schimbări. Strămoşii noştri alegeau în mod conştient un anumit habitat, în funcţie de hrana disponibilă, de climat, de resursele lui naturale şi de pericolele existente. Răspunsurile instinctuale programate dinainte nu ar fi fost de nici un folos în această situaţie. Ar fi putut natura realiza ceva mai spectaculos decît să înzestreze omul cu rapune ?

Având în vedere că multe dintre reacțiile presetate ale organismului nu mai coincid cu realitățile lumii de azi, omul are posibilitatea de a și folosi rațiunea acolo unde trupul a rămas în urmă. El poate realiza în mod deliberat stimularea meridianelor, presarea punctelor reflexe și eliberarea energiei blocate. Tot astfel se poate reprograma și sistemul imunitar.

Sistemul imunitar poate fi condiționat asemenea câinelui pavlovian. În cadrul unui experiment, unui grup de indivizi li s-a administrat o porție de șerbet în același timp în care li s-a făcut o injecție de adrenalină, care determină o activitate mai intensă a sistemului imunitar. După câteva săptămâni, chiar dacă adrenalina a fost înlocuită cu o substanță inactivă, șerbetul asociat cu injecția placebo au continuat să sporească activitatea celulelor imunitare¹. Cunoșc o femeie care, în copilărie, mînea struguri roșii în clipa în care a aflat că mama ei tocmai a murit într-un accident de circulație. Din acel moment, ea a rămas cu o puternică alergie la strugurii roșii pentru tot restul vieții.

Sistemul imunitar reacționează la stări emoționale, la intervenții asupra psihicului sau de natură energetică. Starea de nervozitate determină o creștere a producției de anticorpi². Funcționarea sistemului imunitar poate fi îmbunătățită semnificativ prin efectuarea exercițiilor de relaxare³ sau *in vivo*. Astfel, pacienții care au fost pregătiți înainte de operație, prin exerciții de imaginare ghidată să repete mental cooperarea activă în vederea recuperării, au simțit durerile postoperatorii într-o mai mică măsură, au necesitat mai puține calmante, iar rezultatele analizelor de sânge au fost mai favorabile decât cele ale pacienților care nu beneficiaseră de un asemenea tratament⁴.

Sistemul imunitar operează la nivelul timusului, splinei, limfei și al măduvei osoase, dar este direcțional în același timp de către două sisteme energetice, denumite în practica chineză *triplul cald* și *fluxurile misterioase*. Aceste energii sînt foarte diferite una de cealaltă. Pe cînd triplul cald mobilizează într-un mod agresiv la luptă toate sistemele din organism, fluxurile misterioase acționează discret pentru organizarea acestor sisteme în vederea menținerii sănătății organismului prin armonie și cooperare.

Triplul cald

Modul în care sînt eu triplul cald diferă în oarecare măsură de descrierile tradiționale. Pe de o parte, triplul cald este meridianul care relaționează energiile sistemului imunitar în vederea reprimării unui atacator, iar pe de altă parte funcționează în moduri ce depășesc atribuțiile altor meridiane, deoarece acționează și asemenea unui flux misterios. Fluxurile misterioase nu urmează trasee specifice. Sînt mai difuze și intersectează toate meridianele. În mod asemănător acestora, energia triplului cald părăsește traseul propriului meridian și se cuplează la alte meridiane și organe.

Meridianul triplu cald transmite informații către toate celelalte meridiane și către organele pe care acestea le descriu. El este guvernat de hipotalamus, glanda cu funcție de termostat a organismului și cea care decide reacția de tip „luptă sau fugi”⁵.

acestui. Triplul cald încălzește corpul în trei feluri diferite, în funcție de reacția de luptă, de fugă sau de calm a organismului. Cînd organismul are o oarecare stabilitate, căldura este distribuită în mod uniform. Cînd individul se înfurie și este gata de luptă, căldura și energia sporesc. Pieptul, gîtul, fața și brațele se înroșesc și sînt irigate abundent, pregătindu-se pentru atac. Cînd organismul vrea să fugă din fața pericolului, căldura și energia se mută din partea superioară a corpului în picioare pentru a ajuta individul să alerge mai repede. Astfel se explică și aspectul palid al feței în momentele de teroare.

Cu toate că triplul cald pare a fi alt un meridian, cît și un flux misterios, el este totuși diferit de celelalte fluxuri misterioase prin faptul că pregătește organismul pentru război, pe cînd fluxurile misterioase asigură cooperarea, coordonarea și liniștea.

Brigada internă

Nivelul celular al sistemului imunitar, cu limfocitele, timocitele, celulele de memorie B, celulele de umizare și atac T, antigenii și anticorpii săi, reprezintă o demonstrație de forță militară uimitoare prin structură, complexitate și inteligență. Cu toate acestea, energia triplului cald și este cea care activează acest ansamblu extraordinar. Strategia sistemului imunitar se bazează pe interacțiunea dintre aceste două sisteme energetice.

Triplul cald este asemenea unui rege cu autoritate deplină care mobilizează o armată recrutînd diverse organe și sisteme, cu excepția reginei sale, inima. El poate antrena un volum alt de mare de energie, în_cît importante sisteme energetice pot ajunge în situația de a nu mai funcționa temporar și de a se sacrifica în felul acesta pentru o cauză comună.

Pe post de comandant suprem al armatei, regele are la dispoziție o mulțime de strategii complexe, transmise de la o generație la alta și îmbunătățite pe parcursul a milioane de ani. Modelul prototip al acestor manevre militare poate fi identificat cel puțin la nivelul protozoarelor care, cu mai bine de două miliarde de ani în urmă, au învățat să identifice și să distrugă invadatorii străini.

Avînd în vedere că sînt o persoană pașnică, am încercat în trecut să mă fereșc de această analogie dintre sistemul imunitar și armată, fiindu-mi greu să accept faptul că organismul meu are nevoie – pentru a mă ține în viață – de o desfășurare de forțe ca pe timpul unui război. Totuși, cu cît am pătruns mai adînc în această chestiune, paralelele dintre sistemul imunitar și armata unei națiuni pe de o parte (apărarea față de invadatorii străini) și dintre sistemul imunitar și poliție pe de altă parte (menținerea ordinii interne) au devenit imposibil de ocolit. Personal, prefer alte metafore, privind, de exemplu, boala ca pe un invățător sau ca pe o forță cu care trebuie să cooperez, fapt ce se reflectă pe parcursul întregii cărți, dar analogiile militare sînt la fel de convingătoare.

Această comparație este încă și mai binevenită în zilele noastre, deoarece triplul cald, asemenea civilizației noastre excesiv de militarizate, a ajuns să reprezinte o amenințare nu doar la adresa dușmanilor inițiali, ci și la cea a bunăstării generale.

Afecțiunile autoimunitare, de exemplu, reprezintă o nou tip de epidemie, în care sistemul imunitar se transformă într-un terorist ce atacă celulele și țesuturile propriului organism. De altfel, afecțiunile autoimunitare pot fi considerate de pe acum drept *bolile viitorului*, mai ales în măsura în care nu vor apărea modificări majore în modul nostru de a ne raporta la mediu. Agenții poluanți au ajuns deja să ne copleșească sistemul imunitar, făcându-l să vadă numai dușmani în jurul său.

Una dintre cele mai grele sarcini cu care se confruntă armatele moderne este aceea de a face distincție între prieteni și dușmani. Pe parcursul celei mai mari părți a istoriei civilizației, principala problemă militară a fost mobilizarea unei armate suficient de puternice pentru a face față inamicului, însă, pe măsură ce lumea a devenit tot mai complexă, internațională și interdependentă, distrugerea vieții și a resurselor dintr-o zonă a ajuns să se reflecte negativ asupra întregului.

Vreme de milioane de ani, reacția triplului cald a fost să considere tot ceea ce nu recunoștea drept inamic. Cu toate că această strategie a avut uneori ca rezultat decimarea unor forțe aliate în „focuri de manevră”, triplul cald nu s-a confruntat până recent cu elemente pe care nu le cunoștea deja. Însă astăzi sînt posibile transplanturile, pe care sistemul imunitar le poate accepta ca pe niște prieteni sau, la fel de bine, le poate respinge, considerându-le invadatori. El nu a evoluat până într-acolo încît să facă deosebiri atît de subtile. Mai mult, omul trimite zilnic în atmosferă o mulțime de substanțe care, nu cu mult timp în urmă, erau generate de întreaga umanitate pe parcursul unui secol. Organismul nu poate să lupte și nici măcar să distingă toate elementele cu care se confruntă, situație care face sarcina triplului cald extrem de dificilă. De asemenea, pentru prima oară în evoluție, sistemul imunitar trebuie să soluționeze problema echilibrului între menținerea unei forțe puternice de apărare și perpetuarea masacrului sau a autodistrugerii.

Nu vreau să spun că triplul cald nu se poate achita de îndatoriri, ci că el are nevoie de aliați. Creierul, „sedul” gîndirii conștiente, își poate uni forțele cu centrul nervos preșetă și să controleze sistemul imunitar astfel ca, împreună, să lupte împotriva pericolelor celor mai sofisticate cu care a avut de-a face vreodată organismul. Anumite strategii elementare ale triplului cald, prin care acesta încearcă să păstreze un echilibru între o apărare dură și una mai relaxată sînt demodate. Tulburările de deficiență autoimunitară și imunitară reprezintă, de fapt, reacții de tip „luptă sau fugi” manifestate în moduri extreme. În cazul bolilor autoimunitare, triplul cald supraactivat se luptă cu aliații săi, pe cînd în cazul tulburărilor de deficiență imunitară, triplul cald bate în retragere. Acțiunea conștientă devine astfel necesară pentru ca individul să își poată reprograma sistemul imunitar suficient de repede. Cu alie cuvinte, pentru prima oară în istoria sa, omul trebuie să intervină în mod conștient în procesul evolutiv, iar acest lucru este, din fericire, posibil.

Triplul cald în stadiu ofensiv

Amenințarea insurecției militare crește atunci cînd pericolul este resimțit din toate părțile. Trăim într-o lume sufocată de factori de stres de care nu putem fugi și pe care nu-i putem învinge prin forța brută, o lume în care majoritatea alimentelor și a medicamentelor pe care le consumăm conțin substanțe chimice pe care corpul uman nu a evoluat într-atît încît să le poată asimila, o lume în care cîmpurile electromagnetice și poluanții industriali ne agresează zilnic. Energia triplului cald, asemenea unei armate care abuzează de autoritatea sa în scopul apărării cu orice preț, își îndreaptă desori armele atît împotriva invadatorilor, cît și a aliaților, atît a cetățenilor onști, cît și a trădătorilor. Depășit de situație, în pragul haosului, sistemul imunitar se întoarce împotriva organismului pe care era menit să-l protejeze.

Triplul cald nu are nici o legătură cu feteirea sau dezvoltarea spirinții a individului – singura lui preocupare este să-l mențină în viață, dar, din păcate, informațiile sale cu privire la supraviețuire nu au mai fost aduse la zi în ultimele milioane de ani. Cu toate acestea, triplul cald își păstrează încă autoritatea de a acționa prin orice mijloace, în organism în vederea declanșării reacției imunitare. Triplul cald dă naștere la febră și la infecții pentru a lupta împotriva bolii și a vă menține sănătos sau declanșează secreția de adrenalină în cazul unei situații de urgență, pentru a vă pune în siguranță.

Aveam doisprezece ani cînd în casa unei colege de clasă a izbucnit un incendiu. După ce, inițial, colega mea a fugit din calea flăcărilor, ea s-a întors totuși în bucătărie și, deși nu avea mai mult de 1,5 metri înălțime, a reușit să ia în brațe frigiderul cel nou și să-l care afară din casa în flăcări. Așa cum o mamă ridică o mașină pentru a-și salva copilul prins sub roți, triplul cald infuzează corpului puterea de a duce la îndeplinire o sarcină aparent imposibilă.

Triplul cald este înzestrat cu o forță incredibilă, însă tot el poate aduce organismul într-o stare permanentă de alertă atunci cînd declanșează în mod repetat alarme false sau îndreaptă trupele sistemului imunitar asupra prietenilor. Această permanentă reacție de tip „luptă sau fugi” este caracteristică sindromului de oboseală cronică. O altă reacție în fața amenințării este aceea de paralizie, o reacție chimică în fața imprevizibilului asemănătoare cu cea a unei căprioare surprinse de lumina farurilor, des înfrînată atunci cînd individul este speriat, atacat verbal sau brutalizat. Lupta, fuga sau paralizia duc în aceeași măsură la epuizarea organismului.

Tulburările autoimunitare

În bolile cu o componentă autoimunitară, așa cum sînt artrita reumatoidă, lupusul, sindromul Crohn, sindromul Addison sau scleroza multiplă, triplul cald, în vigilența sa exagerată, forțează organismul să își atace propriile țesuturi. Beverly, o tînără femeie care suferea de scleroză multiplă, a venit la cabinetul meu după ce a asistat împreună cu mama ei la un curs pe care îl ținusem la Londra. Beverly se deplasa cu

ajutorul cîrjelor. Factorul ce declanșează scleroza multiplă poate uneori să fie un șoc covârșitor pentru sistem, în cazul ei, boala se datora unei serii de evenimente nefericite din perioada adolescenței, lovitura de grație fiind dată de decesul bunicii care o crescuse. Aveam impresia că nervii care străbăteau coloana vertebrală a acestei tinere de 27 de ani erau încă în stare de șoc, situație care se reverberase în cîmpurile sale energetice. Circuitele parcă fuseseră aruncate în aer. Meridianul triplu cald era într-o stare de alertă permanentă, astfel că sistemul imunitar, cel nervos și cel circulator oscilau între luptă, fugă și paralizie.

Doream să opresc continuitatea acestei reacții specifice stării de urgență, așa că prima sedință de tratament a fost în întregime dedicată transmiterii către hipotalamus a faptului că organismul nu era amenințat de nimic. Acest lucru urma să scoată triplul cald din starea permanentă de alertă. I-am arătat exercițiile pe care le putea efectua acasă. Deși îmi dădeam seama că trupul ei avea nevoie de timp pentru a-și crea obișnuințe noi și sănătoase, am constatat că simptomele ei își redusese simțitor din intensitate după numai zece zile de exerciții efectuate de două ori pe zi. Această ameliorare a motivat-o în și mai mare măsură pe Beverly să învețe tehnici mai avansate. După ordonarea energiilor și ameliorarea stabilității cu care interferau acestea, în organismul ei au început să se refacă celulele nervoase afectate. Cu toate că știința convențională susține imposibilitatea acestei regenerări, experiența mi-a demonstrat contrariul.

Ca mulți alți pacienți care suferă de scleroză multiplă, Beverly avea hipoglicemie. Consumul ridicat de proteine a fost o schimbare majoră în meniul ei și, cu ajutorul testării energetice, a reușit să identifice proteinele benefice pentru organismul ei. Era, de asemenea, important ca lichidul cerebrospinal să circule cu mai mare intensitate. După întoarcerea mea în Statele Unite, am monitorizat-o o dată pe lună prin intermediul convorbirilor telefonice, adăugînd noi exerciții, în funcție de necesități. Cînd am revăzut-o în anul următor, Beverly mergea deja fără ajutorul cîrjelor.

După încă un an, progresul lui Beverly devenise atât de evident, încît spitalul unde se tratase anterior îi trimitea pacienți pentru consiliere. Tînăra a început să organizeze grupuri de întrajutorare în propria casă pentru a demonstra exercițiile pe care le învățase la rîndul ei. Beverly își stăpînește astăzi atât de bine boala, încît urmează o carieră în domeniul kineziologiei energetice, fiind specializată în scleroză multiplă.

Atunci cînd tratezi persoane cu vulnerabilități similare cu cele proprii, pot apărea însă și unele pericole. Acest lucru este cu atât mai adevărat în cazul bolilor autoimunitare, deoarece de multe ori organismul nu reușește să facă diferența între ceea ce este și ceea ce nu este periculos. Ca mulți alți pacienți cu scleroză multiplă, Beverly a avut la rîndul ei probleme cu stabilirea limitelor, care au fost simulate de boală. Dacă va continua să lucreze cu persoane suferinde de scleroză multiplă, organismul va fi provocat din două părți. Ea va trebui să fie foarte atentă la propriile limite atunci cînd își va ajuta pacienții să-și conștientizeze propriile lor limite.

Cum să scăpați de durerile de cap provocate de alergii

Exercițiul respirației cu o singură nară este cel mai eficient în combaterea migrenelor cauzate de poluare sau de factori alergeni (timpul necesar: între 30 și 45 de secunde):

1. închideți gura și blocați-vă o nară cu degetul;
2. respirați încet de patru sau cinci ori pe nara liberă;
3. repetați exercițiul cu cealaltă nară.

Alergiile și alte afecțiuni legate de mediu

În timp ce bolile precum scleroza multiplă sau diabetul sînt implicate dezechilibrele triplului cald, simplele alergii ilustrează dinamica elementară a oricărei reacții exagerate venite din partea sistemului imunitar. Să ne referim, de exemplu, la alergia la praf. Praful reprezintă un pericol potențial pentru plămîni. Prin tuse și strănut, sistemul respirator încearcă să împiedice cantitățile excesive de praf să pătrundă în traectul nazal. În cazul unei alergii la praf, triplul cald a înregistrat reacția violentă a sistemului respirator și trimite întregului organism un semnal că praful este un pericol care trebuie evitat cu orice preț. Toate sistemele intră astfel în alertă, iar praful de pe piele sau din păr ajunge să provoace același răspuns produs inițial de praful ajuns în așă.

Alergia la praf se bazează pe o logică greșită și reprezintă o generalizare eronată. Prin înregistrarea faptului că praful este toxic pentru sistemul respirator, triplul cald determină un răspuns defensiv de fiecare dată cînd îl detectează. Uneori, o substanță prezentă întîmplător la locul unui eveniment traumatizant devine, prin condiționare, un alergen, așa cum s-a întîmplat și în cazul fetei care mîncea struguri roșii cînd a aflat de moartea mamei ei. Așă substanțele familiare, cît și cele necunoscute organismului ajung să fie sursa reacțiilor imunologice exagerate.

La treisprezece ani, John suferea în fiecare primăvară din cauza alergiei la polen, încît nu putea nici măcar să meargă la școală. Se simțea rău, ochii îi erau roșii, umflați și îi mînceau, respira greu și nu mai putea să gîndească cu toate că, în general era un elev foarte bun. În fiecare an era îngrozit de apropierea primăverii. L-am dus pe un cîmp din apropierea casei lui și am efectuat o testare energetică cu fiecare plantă și buruiănă care ar fi putut reprezenta cauza alergiilor. După ce am identificat-o, ne-am întors la cabinet și am pus planta respectivă în mîinile băiatului și pe stomacul său. Pentru că se simțea rău, așa că am presat punctele reflexogene care temperează triplul cald.

Unele reacții s-au ameliorat aproape imediat, dar triplul cald se lupta încă ca să protejeze organismul. Pasul următor în tratament a fost să-i echilibrez meridianele în timp ce planta era pe stomacul lui. De asemenea, am întărit meridianul triplu cald, stimulându-l de mai multe ori. Acest lucru a fost echivalent cu o injecție de adrenalină, având în vedere că triplul cald guvernează activitatea glandelor suprarenale. Situația fiind de așa natură încât triplul cald atrăgea forțat energia altor meridiane, am considerat că direcționarea unui plus de energie nemijlocită către acesta va duce la o scădere a nevoii de a extrage energie de la alte meridiane. În paralel, stabilind o legătură cu triplul cald al băiatului prin transferul direct de energie, am micșorat riscul ca altă eu, cît și intervențiile mele să fie considerate dăunătoare. Meridianele lui fiind reechilibrate, triplul cald a început să cedeze. John stătea pe masa de tratament fără să mai reacționeze în nici un fel la plantă.

Cu toate acestea, alergiile și bolile legate de mediu pot fi doar rareori corectate într-o singură ședință de tratament, ele reprezentînd o adevărată provocare prin natura lor evazivă. Deși pacientul pare să se simtă bine o vreme, vechile reacții ale triplului cald se reiau cu ușurință, făcînd să dispară noile obișnuințe. Din experiența mea, pentru ca un nou obicei să se fixeze, este nevoie de cel puțin o lună în care să se efectueze zi de zi procedeele terapeutice. Lui John i-am cerut să atingă planta zilnic, în timp ce urmau să-i fie presate punctele cu acțiune tonifiantă și calmantă ale triplului cald, iar apoi masate cîteva dintre punctele reflexe și limfatice. În primăvara următoare, simptomele i-au dispărut complet.

În cazul tuturor alergiilor și tulburărilor de mediu, terapeutul trebuie mai întîi să stabilească ce element anume este considerat inamic de către triplul cald, după care să elaboreze o strategie eficientă, în așa fel încît acesta să nu intre în ofensivă. Faptul că l-am pus pe John în contact cu planta în timp ce sistemele sale energetice erau echilibrate a dus la stabilirea unui nou model de reacție din care mesajul de pericol era eliminat. În sensul condiționării pavloviene, reacția sistemului imunitar al băiatului la plantă a fost resetată.

Triplul cald este unul dintre elementele care au asigurat perpetuarea vieții, astfel că acesta nu are nici un motiv să își schimbe modul de acțiune. Obiceiurile sale sînt adînc înrădăcinate, iar încercarea de a le modifica reprezintă un efort uriaș. Triplul cald are, de asemenea, tendința de a considera vindecătorul sau intervenția vindecătoare drept un invadator extern. Dincolo de asta, mediul toxic rămîne, astfel încît organismul este expus pericolului real și iminent chiar în momentele în care terapeutul încearcă să convingă triplul cald să anuleze alarma.

Cum poate omul să se apere în această situație? Altfel la nivel individual, cît și colectiv, ființa umană trebuie să devină mai pricepută în ceea ce privește acțiunea asupra mediului și hrana pe care o consumă. Testarea energetică oferă informații cu privire la pericolele imediate. Nu aveți nevoie de alimente care produc dezechilibre energetice. Efectuați un test energetic mai întîi de toate. Nu aveți nevoie de un covor făcut din fibre sintetice care vă va sîci de energie, așa că testați energetic produsul. Sistemul imunitar are oricum de-a face cu o mulțime de provocări, fără ca voi să-l

mai impuneți un stil de viață care îl va expune și mai mult la pericole. Cu toate acestea, stereotipurile noastre referitoare la ceea ce este sau nu sănătos nu reprezintă ghiduri pe care să te poți baza. Cu reputația mea de propăvăduitoare a vindecării naturiste, este foarte amuzant să văd reacția oamenilor care mă „surprind” mîncînd un hotdog la mall-ul din cartier. Uneori, testul energetic are rezultate slabe în ceea ce mă privește cînd e vorba despre acest produs, dar, ținînd cont de hipoglicemia și de lipsa de sodiu din organismul meu, sînt zile cînd reprezintă hrana perfectă pentru mine.

Cu toate acestea, mărturisesc că sînt profund stîmjenită de cele afirmate mai sus, astfel că mă văd nevoită să adaug un comentariu. Sincer vorbind, aș prefera să fiu vegetariană. În ceea ce mă privește, explicațiile sau justificările bazate pe ideea că suferința este inerentă menținerii vieții în lanțul trofic (care cuprinde și alte ființe conștiente) nu sînt suficiente. Pe de altă parte, îmi dau seama că, dacă mă privesc de o cantitate adecvată de proteine de origine animală acest lucru va duce la o funcționare deficitară a trupului și a minții, făcîndu-mă mult mai vulnerabilă la boli. Tot ceea ce pot să fac este să îmi exprim prin rugă umilă și stîngace recunoștința față de toate acele ființe a căror carne îmi menține sănătatea și să păstrez obiceiurile care contrabalansează costurile ecologice ale acestei alegeri.

Tehnici energetice pentru îmbunătățirea discernămintului sistemului imunitar

Aveți posibilitatea de a transforma sistemul imunitar dintr-o mașină de luptă vicioasă și lipsită de discernămint într-un prieten inteligent, înțelept și care să vă protejeze eficient. Pentru a face un sistem imunitar afectat să funcționeze iarăși bine, trebuie să vă asigurați că energiile din emisfera stîngă comunică cu cele din partea dreaptă a corpului, iar cele din emisfera dreaptă traversează în partea stîngă.

Încrucișarea homolaterală

Atunci cînd energiile se mișcă vertical pe fiecare parte a corpului asemenea unor linii paralele, se vorbește în literatura de specialitate de configurație homolaterală. În acest caz, individul operează cu o eficiență sub 50% din capacitatea maximă. Vorbind cît se poate de simplu, *individul nu se poate însănătoși dacă energiile sale sînt de tip homolateral*. El își pierde capacitatea de a gîndi cu claritate, are o tendință către depresie, pe măsură ce toate procesele fizice se încetinesc. Sunțurite își pierd din acuitate, individul nu mai vede, nu mai aude, nu mai miroase, nu mai pipăie sau nu mai pot simți gustul la fel de bine ca în trecut și pare lipsit de viață. Cu toată vigilența triplului cald, sistemul imunitar nu poate contribui la însănătoșire.

Orice ar face un individ pentru a-și îmbunătăți condiția fizică, efectele acțiunilor sale nu vor fi de durată atîta vreme cît energiile sînt homolaterale. Chiar și cele mai eficiente exerciții pe care le cunoaște, pe care le recomand din toată inima, nu sînt

incununate de succes în cazul acestor pacienți. Pînă și simplul mers se soldează cu slăbirea fizică a organismului. Mersul are un efect de încrucișare naturală a energiei și, dacă acestea sînt homolaterale, mersul se împotrivesc fluxului energetic, astfel încît exact acele exerciții care ar trebui să aducă beneficii vor înrăutăți starea pacientului. Din fericire, există un remediu pentru această situație.

O modalitate de a stabili dacă energiile traversează corpul în mod corect este aceea de a încerca exercițiul transversal (pagina 78). Dacă acest exercițiu vi se pare dificil, dacă nu reușiți să coordonați cu ușurință brațele și picioarele opuse sau dacă obosiți prea repede, sînteți, probabil, într-o stare homolaterală. Faptul că energiile circulă într-o configurație homolaterală, iar mersul se desfășoară într-o configurație naturală de tip transversal înseamnă că vă mișcați efectiv împotriva curentului. Există, de asemenea, și un test energetic cu ajutorul căruia se poate determina dacă energiile sînt homolaterale:

1. desenați un X mare pe o coală de hîrtie și două linii paralele pe o altă;
2. priviți X-ul și efectuați testul energetic cu ajutorul unui partener;
3. priviți liniile paralele și repetați testul energetic.

Dacă energiile traversează corect corpul, contemplarea X-ului se va armoniza cu starea interioară, iar rezultatele testului vor fi bune. Contemplarea liniilor paralele se soldează cu un rezultat slab în urma testării deoarece se desfășoară împotriva circulației energiei. Dacă energia este însă de tip homolateral, se va petrece situația inversă: contemplarea X-ului vă slăbește, iar cea a liniilor paralele vă dă putere.

Probabil că energiile dumneavoastră sînt homolaterale dacă vă simțiți mereu obosiți sau bolnav și, din motive necunoscute, nu vă puteți reveni. În acest caz, apelați la ajutor în vederea testării energetice. Strategia care determină energiile să traverseze corect corpul începe cu alinierea fizică a trupului la traseele paralele pe care circulă deja energiile. Efectuarea, într-o primă etapă, a exercițiului încrucișării homolaterale determină o mișcare în armonie cu energiile răsturnate, ulterior, energiile vor începe ușor să se încrucișeze (timpul de efectuare este de aproximativ patru minute):

1. începeți cu metoda triplei stimulări (pagina 72), respirînd adînc. Aceasta are ca efect activarea energiei stagnante în faza homolaterală;
2. efectuați exercițiul *Despărțiri cerului de pămînt* (pagina 235) sau treceți în poziția Wayne Cook (pagina 82);
3. pașiți pe loc, ridicînd brațul și piciorul drept și apoi brațul și piciorul stîng. Respirați adînc pe parcursul întregului exercițiu;
4. puteți adapta acest set de mișcări la poziția așezat sau culcat. Apelați la o altă persoană dacă sînteți prea bolnavi sau prea slăbiți pentru a vă mișca membrele. Este însă de dorit să găsiți o modalitate de execuție care să vă permită să vă descurcați și singuri. Așezați-vă picioarele pe o pernă mare dacă preferați să

executați mișcările din poziția culcat și folosiți-vă de un taburet atunci cînd alegeți să stați așezat, pentru a nu fi nevoit să vă ridicați membrele prea sus. Acest exercițiu nu face parte din categoria „nici o satisfacție fără transpirație”, efortul fizic prea mare duce la rearanjarea energiei în configurație homolaterală, prin urmare dozați-vă efortul și odihniți-vă de fiecare dată cînd simțiți nevoia;

5. după efectuarea a douăsprezece ridicări de brațe și picioare de tip homolateral, modificați exercițiul trecînd la mișcări de tip transversal, ridicînd mîna și piciorul opus tot de douăsprezece ori. Dacă vă este greu să executați o mișcare transversală, puteți reduce dificultatea exercițiului ducînd brațul la genunchiul opus în timp ce pașiți;
6. repetați întreg exercițiul de încă două ori, cuplînd douăsprezece mișcări homolaterale cu douăsprezece mișcări transversale. Definitivați exercițiul cu încă douăsprezece mișcări transversale.
7. în final, executați exercițiul triplei stimulări. Stimularea punctelor K-27, ale splinei și timusului va avea efecte benefice sporite asupra vitalității, mai ales că energiile circulă deja în direcția firească.

Executați acest set de exerciții de două ori pe zi, pînă la fixarea noului configurații energetice. Acest lucru poate să dureze între zece și treizeci de zile, însă există și efecte imediate. Pe termen lung, individul își va recăpăta starea de bine atât din punct de vedere fizic, cît și psihic, simțindu-se sănătos și plin de optimism.

Calmarea triplului cald

Acest exercițiu se recomandă atunci cînd vă simțiți copleșit de situație sau extrem de nervos. O metodă rapidă constă în curățarea meridianului, ceea ce nu vă va lua mai mult de 20 de secunde:

1. consultați figura 18 (pagina 110) și trasați energiile meridianului triplu cald în sens opus. Respirați adînc și plasați degetele unei mîini pe tîmpla opusă, stimulînd zona din jurul urechilor și coborînd apoi către umeri, după care scuturați energiile de pe umeri;
2. repetați de mai multe ori pe fiecare parte.

O a doua metodă constă în „datul părului după urechi”, ceea ce duce la stimularea în sens opus a unei porțiuni de meridian și la calmarea triplului cald (timpul necesar - unu-două minute):

1. țineți vă fața în palme în așa fel încît acestea să vă cuprindă bărbia, iar degetele - tîmplele. Rămîneți așa timp de două respirații;
2. inspirați adînc și ridicați vă degetele cinci-șapte centimetri, mîngîind pielea din zona tîmplelor și de deasupra urechilor;

3. În timpul expirației, executați cu degetele mișcări circulare în jurul urechilor, coboriți-le de-a lungul gâtului și lăsați-vă minile pe umeri, apăsând cu degetele în aceștia;
4. mențineți această poziție timp de cel puțin două respirații profunde, apoi treceți degetele lent și ferm peste umeri. Încetați presiunea și relaxați brațele când ați ajuns la claviculă.

O a treia metodă constă în relaxarea totală în timp ce o altă persoană stimulează punctele cu acțiune calmantă ale meridianului triplu cald. Pe măsură ce vă lăsați în mâinile partenerului de exercițiu, nelinștea, mînia sau spaima se vor topi. Nu trebuie să vă preocupe găsirea cu *exactitate* a punctului, fiindcă dacă folosiți trei degete concomitent nu îl veți rata. Timpul de execuție este de aproximativ șase minute.

1. puneți degetele pe „primul” punct de calmare de pe fiecare parte a corpului (vezi figura 26, paginile 122-125). Unul dintre puncte se află chiar deasupra cotului, pe aceeași linie cu inelarul. Celălalt punct este localizat la o palmă sub genunchi, exact la extremitatea finerului piciorului. Stimulați punctele timp de două minute;
2. faceți același lucru pe cealaltă parte a corpului;
3. pentru a găsi „al doilea” punct de calmare, așezați degetul mijlociu la încheietura degetului mic de la picior și degetele celeilalte mîni cam la doi centimetri sub încheietura degetelor mic și inelar de la mîna pacientului. Stimulați timp de un minut;
4. presăți aceste puncte în mod similar, pe cealaltă parte a corpului.

Resetarea triplului cald pentru a nu-și mai ataca aliații

Dacă sunteți alergici la anumite alimente, la polen sau alte substanțe care nu ridică probleme majorității oamenilor, puteți să vă reeducați sistemul imunitar. Pentru efectuarea acestui exercițiu, veți avea nevoie de substanța respectivă. Fiți prevăzători și, în situația în care nu tolerați deloc prezența alergenului pe stomac, apelați la ajutorul unui specialist care să vă ajute la resetarea reacției organismului. Metoda este prezentată în trei variante ce pot fi combinate în vederea obținerii unui efect cumulativ. Prima variantă nu necesită sprijinul unui partener. Începeți cu exercițiul transversal (pagina 78) sau cu cel al încrucișării homolaterale, descris mai sus, în cazul în care energiile circulă paralel, și continuați cu poziția Wayne Cook (pagina 82), după care calmați triplul cald așa cum ați învățat.

Varianta 1 (timpul necesar – mai puțin de 2 minute):

1. așezați alergenul suspectat pe corp;
2. respirați adînc în timp ce executați ferm metoda triplei stimulări (pagina 72).

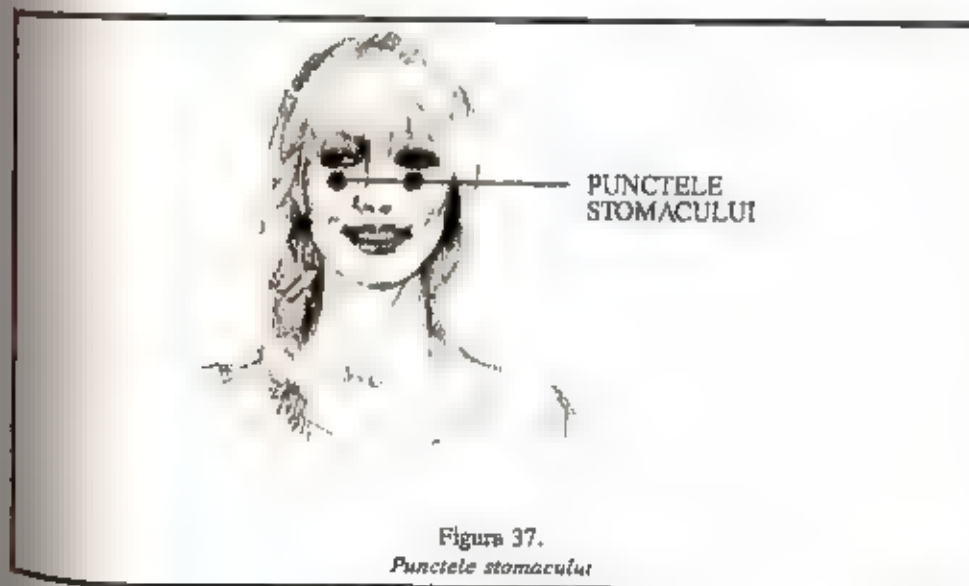
3. loviți ușor punctele reflexogene ale stomacului amplasate în zona de sub ochi a oaselor faciale (vezi figura 37);
4. loviți ușor punctele triplului cald aflate pe partea dorsală a mîinilor, între oasele care separă degetele mic și inelar (vezi figura 38c). Loviți energic fiecare punct aproximativ 20-30 de secunde.

Varianta 2 (timpul necesar – aproximativ cinci minute):

1. partenerul de exercițiu stimulează punctele cu acțiune de calmare ale triplului cald (pagina 124) în timp ce așezați alergenul suspectat pe corp;
2. întoarceți-vă pe partea cealaltă și amplasați alergenul sub stomac sau pe spate, în timp ce partenerul trece la curățarea coloanei vertebrale (paginile 87-88);
3. finalizați cu setul de mișcări descris la varianta 1.

Varianta 3 (timpul necesar – aproximativ trei minute):

1. amplasați alergenul suspectat pe unul din cele paisprezece puncte de alertă (figura 25, pagina 116), în timp ce partenerul de exercițiu efectuează o testare energetică pentru a identifica meridianul afectat. Repetați pentru toate celelalte puncte de alertă;
2. în cazul meridianelor slabe, stimulați punctele reflexogene tonifiante timp de 15-20 de secunde (vezi figura 38);
3. stimulați punctele stomacului și ale triplului cald arătate în figurile 37, respectiv 38c;
4. finalizați cu tripla stimulare (pagina 72).



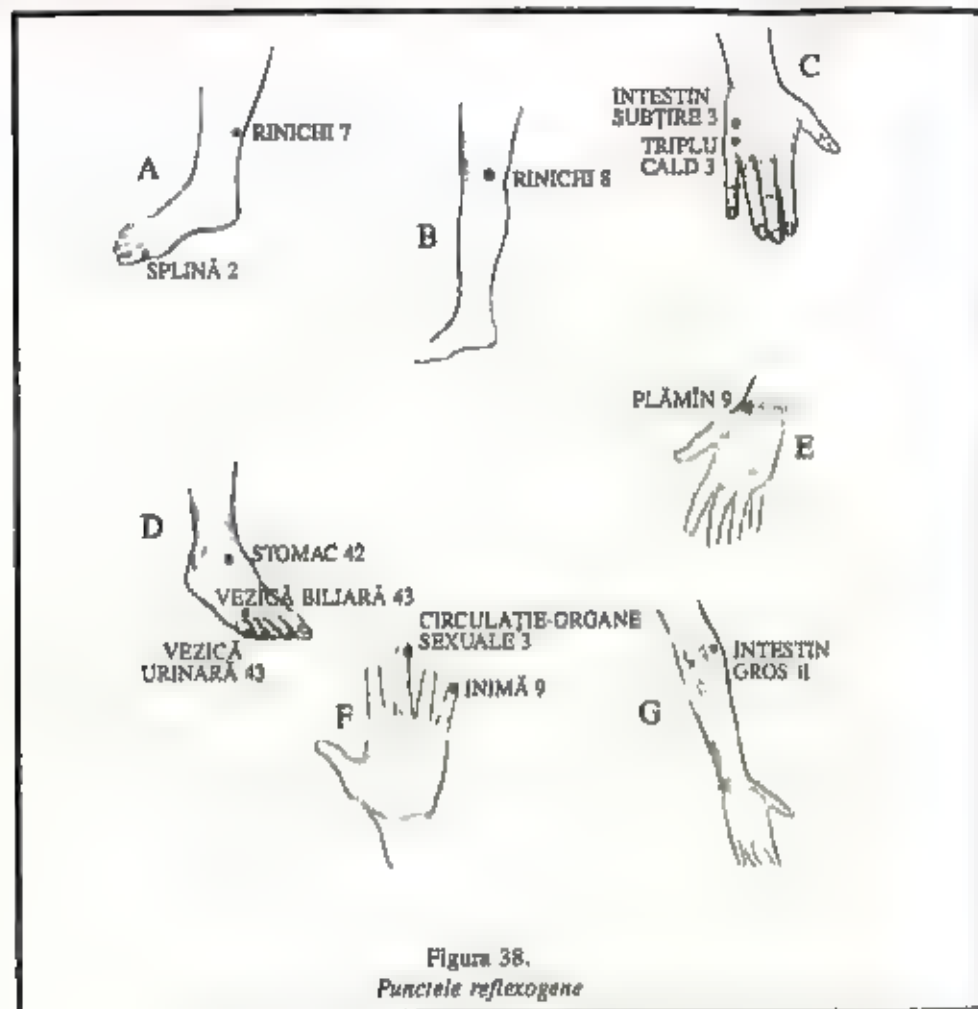


Figura 38.
Punctele reflexogene

Veți constata rezultate imediate sau cel puțin o îmbunătățire a situației în două sau trei zile; cu toate acestea, sugestia mea este să repetați aceste procedee zilnic, pe parcursul a zece zile, după care să efectuați o nouă testare. În ceea ce mă privește, am avut nevoie de 17 zile pentru a învinge o alergie la cereale și semințe folosind metoda de mai sus. Atunci când starea de sănătate a pacientului este fragilă ori în curs de înrăutățire, este posibil ca organismul să nu poată depăși o alergie, deoarece triplul cald se simte prea amenințat și are alte priorități sau poate că știe mai bine decât dumneavoastră cum se comportă substanța alergenă în contact cu structura chimică și energetică a organismului. Dacă nu vă puteți desensibiliza organismul, e mai bine totuși să aveți încredere în înțelepciunea trupului și să rețineți faptul că substanța în cauză va trebui evitată cel puțin un timp.

Resetarea triplului cald pentru a nu mai ataca propriul organism

Triplul cald guvernează isteria. Atunci când simți isteric, vă puteți trezi că țipăi la cineva drag sau că vă pierdeți complet cumpătul. Imaginați-vă că triplul cald este un șef de poliție intern care lucrează peste program, douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, în fiecare zi, fără vacanțe, încercând să vă apere. El dă totul pentru siguranța organismului, însă, în cazul bolilor autoimunitare, primește permanent rapoarte care îi spun că pericolele cu care se confruntă au devenit endemice. Cu toate acestea, primarul și consiliul local (individul și celelalte sisteme ale organismului) sînt complet nepăsători. Individul nu face nici o modificare în stilul de viață, are același loc de muncă, același partener de viață, aceiași copii, aceleași motive de stres, aceleași obiceiuri alimentare, aceleași condiții de mediu poluat, astfel că șeful de poliție trebuie să își dubleze eforturile, din păcate fără nici un rezultat. Primarul îi atrage atenția să-și vadă de treabă în continuare, pînă cînd polițistului îi sare în cele din urmă muștarul. El și-a dedicat întreaga viață îngrijirii individului și a fost nevoit să facă față unei situații din ce în ce mai grave fără să primească nici un ajutor, astfel că își pierde cumpătul și, pentru a atrage cîva atenția, își întoarce armele împotriva consiliului local.

Pentru a reseta sistemul imunitar, primul lucru pe care trebuie să-l facă individul este să-și schimbe atitudinea. De exemplu, spre deosebire de autocompătire, autocritica declanșează structuri biochimice diferite în reacția sistemului imunitar, astfel că a simți compasiune pentru propria ființă poate reprezenta o etapă esențială în contracararea afecțiunilor autoimunitare. Cu alte cuvinte, în loc să fii furios pe propriul corp din cauza unei alergii sau a unei boli autoimunitare, puteți oferi sprijin unui triplu cald suprasolicitat, colaborînd conștient cu el, pentru a-l ajuta să se destindă. Nu este suficient să-i spuneți să lase jos armele, astfel va deveni și mai suprasolicitat. Pe de altă parte, dacă veniți cu tehnici energetice adaptate la nevoile propriului organism, triplul cald își va da seama că nu mai este singur în luptă și starea lui de panică se va ameliora. De fapt, medicina energetică oferă un mai bun sistem de supraveghere decît echipamentul vechi de două milioane de ani al triplului cald, astfel că acțiunea conștientă îl poate ajuta să își actualizeze strategiile și să capete mai multă siguranță. Sistemul imunitar se va convinge că o inteligență superioară i-a sărit în ajutor, asistîndu-l în misiunea sa critică, văzînd că energile organismului au fost corectate și echilibrate.

Supraîncărcarea emoțională

La cabinetul meu s-a prezentat o femeie împovărată de un secret. Ea se temea că va ajunge să le facă rău copiilor.

Stresul extrem apărea în aura ei sub forma unei energii negre cu reflexe roșii, care îi înconjură trupul și care îi sufoca toate celelalte energii. Era înspăimîntată și copleșită și nu putea întreprinde nici cel mai mărunț lucru. Țipa mereu la cei trei

copii și adormea noaptea plângând. Soțul ei avea propriile probleme, străduindu-se să câștige suficient pentru a întreține familia, astfel încât femeia avea rețineri în a-i vorbi despre starea ei. Ea continua să își reprime adevăratele stări emoționale și începeam și eu să cred că reprezintă un pericol pentru copiii ei.

I-am stimulat punctele neurovasculare un timp mai îndelungat, probabil în jur de 30-40 de minute, până când panica s-a diminuat și stresul a început să dispară. Am învățat-o exerciții pe care să le execute acasă pentru a-și ordona timpul de forță și a-și îmbogăți rezervele. Pe lângă rutina energetică zilnică, ea își începea acum dimineața cu tehnica cuplajului (pagina 126) și *Despărțirea cerului de pământ* (pagina 235). Atunci când se simțea extrem de stresată, elimina furia și anxietatea prin respirație și apoi se așeza, masându-și zona din spatele urechilor. Își stimula punctele neurovasculare de fiecare dată când făcea baie. La sfârșitul fiecărei zile, soțul o ajuta să se simtă eliberată curățându-i coloana vertebrală și stimulându-i punctele calmante ale triplului cald. Au trecut deja câțiva ani și această pacientă mai vine încă uneori la cabinet. În tot acest timp, a învățat cum să manipuleze energiile triplului cald și astfel, nu s-a mai simțit deprimată și anxioasă, iar pericolul pe care îl reprezenta pentru copii a dispărut.

Luptă, fugă, paralizie sau calmarea triplului cald

Cu toate că violența împotriva copiilor sau a partenerului de viață nu poate fi scuzață, impulsul de a exploda în manifestări violente are cauze mult mai complicate decât o carență în disciplină sau în forța morală, iar măsurile de prevenire care nu sau în considerare o perspectivă mai largă nu fac decât să agraveze problema.

Chiar și atunci când triplul cald rămâne în starea de alertă iar organismul se află în imposibilitatea de a se debarasa de hormoni de stres prin luptă sau prin fugă, în organism persistă impulsul de a face rapid o alegere, ceea ce duce deseori la o criză nejustificată de nervi. Faptul că această reacție de natură psihică are o bază fiziologică puternică ar trebui să fie privit cu mai multă înțelegere de către propria persoană și alții.

Un judecător care participase la unul dintre cursurile mele mi-a trimis la cabinet un tînăr de 25 de ani care, într-o astfel de criză, își bătuse soția, copilul și pe un vecin care încercase să intervină. Pînă în acel moment, numeu nu-l văzuse vreodată furios, dimpotrivă, toți îl știau drept un tip de treabă, plin de înțelegere. Înainte de a-i da verdictul, judecătorul a dorit să știe dacă incidentul era sau nu legat de triplul cald. Am constatat că întinse corect. Bărbatul a reacționat la exercițiile descrise aici, astfel că sentința sa a constat în două ședințe de tratament și într-un curs sub supravegherea mea. De atunci, bărbatul nu a mai recidivat și, în prezent, el continuă să programeze ocazional cîte o ședință, cînd simte că nivelul stresului devine incontrollabil.

În cazul pacienților care vin la mine depășiți de situație, cu stări de spumă, durere, furie sau cu gânduri de suicid, încep de obicei ședința de tratament prin calmarea triplului cald și purificarea punctelor neurolimfatice. Asta le conferă pacienților

eliberarea de care au nevoie și în lipsa căreia ar ajunge să țipe, să se infurie, să fugă sau să ia pe cineva la bătaie. Odată ce triplul cald este calm, toate celelalte meridiane devin mai puternice, iar organismul reacționează ca și cum o situație de criză ar fi fost depășită. În plus, calmarea îi reduce triplului cald vigilența exagerată, fără să-i compromită eficiența cu care protejează organismul.

Ușurarea încărcăturii emoționale

Cînd vă simțiți împovărați de o anumită emoție (timpul necesar aproximativ două minute)

1. Începeți fie cu postura Wayne Cook (pagina 82), fie cu *Despărțirea cerului de pământ* (pagina 235), fie executați ambele exerciții;
2. duceți degetele minilor pe ceafă, în așa fel încît ele să se atingă și să fie în contact cu umerii. Apăsăți degetele unele în altele iar apoi depărtați-le, după care executați aceeași mișcare deasupra capului, culminînd cu *Întinderea coroanei* (pagina 85);
3. puneți degetele mari sub pomeții obrazilor și degetele mijlocii pe puntea nazală. Împingeți ferm către mijlocul frunții, întinzînd pielea.

Cînd triplul cald necesită stimulare

Deseori, cînd boala pare să învingă, cele mai bune intervenții nu sînt cele care o atacă, ci cele care întăresc sistemul imunitar. Triplul cald își face, de fapt, treaba cînd vă dezarmează, lăsîndu-vă într-o stare febrilă sau de toropeală. El pune în legătură timusul, splina și sistemele limfatice în vederea declanșării unei reacții imunitare puternice și, în același timp, împiedică organismul să își cheltuiască energia fizică și emoțională în alt scop decît cel al supraviețuirii și al vindecării. În cazul bolilor autoimune și de mediu, sistemul imunitar este angajat în luptă cînd, de fapt, ar trebui să fie pasiv. Există însă și situații în care triplul cald se retrage din bătălie cînd ar trebui să lupte. Motivele sînt diverse: poate clachează din pricina extenuării; poate că a fost implicat de prea mult timp într-o luptă fără speranță, iar acum abandonează pur și simplu; poate că se modelează după refuzul individului de a stabili limite față de oameni și obligații care vă suprasolicitează.

Tulburările de deficiență imunitară

Sistemul imunitar se poate deregla prin simpla *modelare* după comportamentul individului. Unele tulburări imunitare reprezintă de fapt analogii perfecte ale modului în care individul relaționează cu lumea. Oamenii care sînt extrem de suspicioși, spre exemplu, tind să aibă un sistem imunitar mai mult decît vigilent. La ceaaltă extremă, cei care au sînt în stare să spună „nu” tind să aibă un paznic interior extrem de

ineficient. Sistemul imunitar, copiiind modelul comportamental, ajunge să nu mai poată proteja persoana, ceea ce dă naștere *tulburărilor de deficiență imunitară*. Pentru a întări triplul cald:

1. ordonați timpul energetic folosind programul energetic zilnic (pagina 93);
2. efectuați întinderi ale părților corpului care să vă dea o stare de confort;
3. stimulați punctele neurovasculare ale triplului cald (vezi figura 42, pagina 258) și punctele tonifiante ale triplului cald (vezi figura 26, paginile 122-125);
4. identificați și masați punctele neurolimfatice indicate în figura 9 (paginile 90-91);
5. echilibrați chakrele (paginile 165-166);
6. antrenați activitatea fluxurilor misterioase conform celor descrise în secțiunea următoare.

Prin efectuarea zilnică a acestor tehnici puteți să vă construiți un sistem imunitar puternic și să creați deprinderi care să îl optimizeze eficiența.

Cînd tonifierea triplului cald este mai indicată decît calmarea lui

În vreme ce calmarea unui triplu cald hiperactiv ajută la ținerea sub control a majorității bolilor, există și situații în care viața unei persoane poate depinde de întărirea triplului cald, precum șocul anafilactic (o reacție alergică care pune în pericol viața). De fapt, în orice situație în care tratamentul medical presupune o injecție cu adrenalină, ca în situația unei crize de astm sau a unei înșepături de albină, tonifierea triplului cald determină un surplus de adrenalină. Un alt caz în care se recomandă tonifierea, și nu calmarea triplului cald, este atunci cînd persoana e pe punctul de a-și pierde cunoștința.

Fluxurile misterioase

Dacă triplul vă mobilizează „brigada internă”, fluxurile misterioase vă activează „mama interioară”. El susțin, inspiră, întăresc și alină toate organele și sistemele energetice pentru ca acestea să funcționeze asemenea unei familii strîns unite. În vreme ce triplul cald apără individul bazîndu-se pe principiul conflictului, fluxurile misterioase îl protejează folosind principiul armoniei. Din punctul lor de vedere, o bună apărare o reprezintă o comunitate fericită și bine integrată de organe, glande, vase și energii. Strategia fluxurilor misterioase preferă polia comunitară abordării militare, o poliție care are rolul de a ajuta comunitatea locală să devină puternică și rezistentă la atacuri.

Anunci cînd organismul este liniștit și mulțumit, fluxurile misterioase sînt stăpîne pe situație și nu este nevoie de nici o intervenție. Însă atunci cînd apare o perturbare internă sau nevoia de a reechilibra organismul, fluxurile misterioase intră imediat în

acțiune, mișcîndu-se în toate direcțiile, sărînd peste orice obstacol pentru a coordona energiile între ritmuri, meridiane, chakre, aură, împletitura celtică și matricea energetică. Ele reprezintă un adevărat „motor”, ținînd să se asigure că toate sistemele vor lucra în vederea binelui comun, redistribuînd energie acolo unde este nevoie și pregătînd calea pentru o reacție coordonată în fața oricărei circumstanțe cu care se poate confrunta la un moment dat organismul.

Fluxurile misterioase sînt „circuite psihice”

Dacă privim prin lupa evoluției, observăm că fluxurile misterioase au apărut înaintea meridianelor. Îmi bazez afirmația pe simplul fapt că, în organismele primitive, cum ar fi insectele și cei cîțiva amfibieni pe care i-am studiat, am identificat fluxurile misterioase, dar nu și meridiane. Probabil că ele au apărut chiar și înaintea strategiilor defensiv-agresive ale triplului cald. Strategia holistică folosită de fluxurile misterioase are la bază ideea că un corp este protejat prin menținerea integrității sale. Sistemul defensiv-agresiv al triplului cald apare astfel ca o trăsătură mai specializată.

Energile care pulsează prin organismele care nu au meridiane sînt difuze, nu concentrate. Așa cum sistemele fiziologice au devenit mai diferențiate, în cazul sistemelor energetice a apărut nevoia ca ele să se specializeze și să se concentreze asupra unei anumite arti de acțiune. În timp ce fluxurile misterioase pot circula oriunde în organism, meridianele au trasee precise către organele pe care le deservește. Deși fluxurile misterioase sînt mai vechi, meridianele au o formă mai concretă, astfel că au fost identificate mai devreme. Atunci cînd înțelepții chinezi au descoperit o altă formă de energie care leagă sistemele energetice ale corpului, dar care nu circulă pe traseele meridianelor, probabil că le-a părut ieșită din comun, de unde și atributul de „misterios”. Ei le-au mai denumit și „conducție ciudate” datorită capacității lor de a excita simțurile. În mod tradițional, s-a făcut referire la ele prin termenul de „circuite psihice”, deoarece reacționează altfel de fin la ceea ce o persoană înțelege sau gîndește. Dacă vă gîndiți la o anumită zonă a corpului, energia fluxurilor misterioase se va muta instantaneu în acea zonă. Studenții mei au găsit și alți termeni, inclusiv „somne magice”, „hărți mistice” sau „fire murmurătoare”. Fluxurile misterioase reprezintă legătura energetică dintre gînd și activitatea neurotransmițătorilor din creier.

Meridianul central și cel guvernator reprezintă probabil legătura evolutivă dintre fluxurile misterioase și meridiane. Ele își părăsesc traseele asemenea fluxurilor misterioase, însă sînt mult mai eficiente, deoarece au traiectorii prestabilite, asemenea meridianelor. Pe cînd activitatea principală a fluxurilor misterioase este aceea de a comunica și a coordona, meridianele au în plus rolul de a *transporta* energii specifice către zonele vizate, ceea ce a permis dezvoltarea unor organe specializate. Însă această dezvoltare are și un dezavantaj: fluxurile misterioase se pot îndrepta instantaneu către zona unde este nevoie de ele, pe cînd meridianele sînt limitate la trasee specifice.

Meridianul triplu cald și cel al splinei păstrează o asemănare strînsă cu fluxurile misterioase din care provin, ceea ce le garantează atât eficiența, cît și mobilitatea.

Meridianul central și cel guvernator au evoluat probabil odată cu sistemul nervos central iar meridianul triplu cald și cel al splinei – împreună cu un sistem imunitar din ce în ce mai sofisticat. Acestea din urmă reprezintă strategii complementare, dar polarizate, de autoapărare, care constau în agresivitate și cooperare deopotrivă. Ele sînt polarizate nu numai în strategia, ci și în natura lor, fiecare dintre cele 14 meridiane făcînd pereche cu forța opusă și fiecare meridian yin echilibrîndu-se cu unul yang (vezi figura 28, pagina 129). În această idee, meridianul triplu cald (yang) este polul opus meridianului splinei (yin).

Cel mai pacifist flux misterios

Spre deosebire de meridianul splinei, triplul cald a pornit de la atitudinea pașnică a fluxului misterios pereche. E ca și cum odată cu micușuțu, unul dintre fluxurile misterioase s-a gîndit că ar putea apăra organismul și altfel, atacînd invadatorii din exterior. Această strategie și-a dovedit succesul acolo unde vechile tactici pacifiste dăduseră greș, iar acest flux misterios a fost înaintat în cele din urmă la gradul de meridian triplu cald. În același timp, ca pentru a păstra echilibrul, cel mai pașnic dintre fluxurile misterioase a fost promovat la rangul de meridian al splinei.

Meridianul splinei dirijează splina și pancreasul și este implicat, de asemenea, în activitatea timusului, a limfei, a nodurilor limfatice, a amigdalelor și a măduvei osoase. El supraveghează alimentarea cu sînge, metabolismul, homeostaza, producerea de anticorpi și distribuția elementelor nutritive în întreg organismul. Există zece fluxuri misterioase: fluxul centurii, fluxul pătrunzător, fluxul podului stîng și cel al podului drept, fluxurile reglatoare stîng și drept și cele patru meridiane care au rol și de fluxuri misterioase. Cu rolul său dublu de flux misterios și de meridian, dar și cu responsabilitățile ce implică circulația sanguină, metabolismul, homeostaza, anticorpi și hrănirea, splina este liderul grupului. Strategia sa defensivă constă în crearea unei apărări solide prin menținerea unui organism plin de vitalitate. Același mod de acțiune este valabil și în cazul celorlalte fluxuri misterioase.

Dacă splina reprezintă modelul apărării pașnice, vă întrebați poate care este rolul ei în fabricarea războinicilor celule albe. Asemenea femeilor care lucrează în fabricile de armament sau ca infirmiere la Crucea Roșie în zonele de război, energia fantastică a splinei seamănă cu un cetățean devotat și dornic să contribuie la efortul de război. Pe de altă parte, comportamentul splinei este atît de diferit de cel al triplului cald, încît uneori pare că evoluția a făcut o glumă proastă transformînd splina și triplul cald în cele două brațe ale sistemului imunitar. Atunci cînd ele își pot combina strategiile, armonizarea pe de o parte și lupta pe de alta, într-un efort comun dau naștere unei combinații pline de forță aducătoare de pace, sănătate și fericire în viețile noastre. Uneori se produc și gafe, care au consecințe dezastruoase.

Cum să vă recăpătați stăpînirea de sine atunci cînd sînteți isteric

Anunci cînd simțiți că vă pierdeți cumpătul (timpul necesar: trei-patru minute)

1. efectuați exercițiul *Despărțiri cerului de pămînt* (pagina 235);
2. mențineți timp de cel puțin un minut buricele degetelor pe frunte și degetele mari pe temple (pagina 96);
3. masați zona din spatele urechilor (pagina 223);
4. efectuați exercițiile *Eliminarea veninului* (paginile 208-209) și închiderea (pagina 89), respirînd adînc, și relaxați-vă.

În situațiile considerate periculoase, triplul cald capătă înfîcțate și mobilizează energia meridianului splinei, fapt care duce la slăbirea imediată a organismului și afectează mecanismele ce susțin metabolismul, homeostaza, nutriția și circulația sanguină. Mai departe, triplul cald îi cere splinei să își folosească resursele de energie pentru a se angaja în luptă, însă această „mamă interioară”, în lipsa altor modele de reacție, nu știe decît să arate dragoste dușmanilor. Funția umană nu a evoluat inteligent în ceea ce privește strategia descrisă mai sus. Organismul este cu mult mai vulnerabil la invazii atunci cînd meridianul splinei i se impune să facă ceva la care nu se pricepe și să renunțe la funcțiile de maximă importanță de care se achită în mod exemplar. Triplul cald percepe această slăbiciune și declară starea de urgență, redirecționînd astfel și mai multă energie de la splină, astfel că sistemul imunitar reacționează într-un mod care subminează puterea organismului în loc să o aducă la nivel optim.

În vreme ce triplul cald și splina reușesc, de cele mai multe ori, să desfășoare o muncă de echipă adecvată, deși uneori tensionată, atunci cînd vine vorba de o boală imunitară dansul lor tragicomic poate căpăta dimensiuni devastatoare. În ciuda acestui lucru, este mult mai ușor decît vă imaginați să intrați în joc în rolul antrenorului care înțelege atît slăbiciunile, cît și punctele forte ale jucătorilor săi și să puneti pe picioare o veritabilă echipă. Tehnicile prezentate în acest capitol ajută triplul cald să se relaxeze, să-și îmbunătățească modul de evaluare și să treacă în planul secund atunci cînd colegii de echipă pot acționa cu mai mult succes. Nu este nevoie de resetarea splinei, ci trebuie doar să vă adresați ei cu înțelegere și compasiune. Atîta vreme cît susțineți energia splinei, aceasta vă va sări la rîndul ei în ajutor.

Meridianul splinei și celelalte fluxuri misterioase reacționează instantaneu la gîndurile individului. Ele sînt mult mai afectate de idei, imagini și convingeri decît toate celelalte sisteme energetice. În funcție de natura gîndurilor individului, această

legătură capătă aspecte fie pozitive, fie negative. Această relație îmi aduce aminte de ceea ce Colin Wilson numește „teoria conștiinței de tip Stan și Bran”⁶.

Bazându-se pe diferențele dintre emisferile cerebrale stângă și dreaptă, el a asemănat cele două entități interioare cu personajul înzestrat cu voință și opinii solide al lui Oliver Hardy și, respectiv, cu personajul emotiv și extrem de influențabil al lui Stan Laurel.

Atunci când te trezești într-o dimineață plină de lună, ai de-a face cu Olie care cîntărește situația și mormăie: „La naiba, e luni, ba mai și plouă.” Stan îl aude și, influențabil cum e, intră în alertă. „Luni, ba mai și plouă.” Astfel, el își pierde viața. Dacă te mai și tai la bărbierit, verși cafeaua pe cămașă și te împiedici de covorașul din hol, fiecare asemenea dezastru minatural îl face pe Olie să bombăne: „E una din zilele alea...”, în timp ce Stan devine aproape disperat.

Pe de altă parte, să ne imaginăm situația în care un copil se trezește în dimineața de Crăciun. Olie spune: „Grozav, e Crăciunul!”, iar Stan aproape că face tumbe de fericire, emanînd bineînțeles un val de energie care produce o stare de bine. Fericirea este susținută de orice lucru, oricît de mic: cadourile de Crăciun, luminile din brad, mirosul de turtă dulce. Astfel, înainte să înceapă bine ziua, copilul experimentează o stare de fericire extatică într-un sens aproape mistic, avînd seninătatea că viața e într-adevăr minunată.

Simbioza dintre gândurile conștiente și fluxurile misterioase poate influența în mod decisiv starea de sănătate a individului, exact cum influențează dialogul dintre imaginații Stan și Bran starea de spirit. Eficiența sistemului imunitar se bazează uneori pe capacitatea unei persoane de a menține un echilibru între jovialul Bran și Sian, personajul specific splinei. Reacția meridianului splinei și a celorlalte fluxuri misterioase e diferită, în funcție de aprecierea situației: „E luni, plouă și o să am parte de o zi îngrozitoare!” sau „E luni, e ziua de Crăciun și voi avea o zi nemaiapomenită!” Reacțiile organismului se modelează în funcție de gândurile individului⁶, fiind puse în legătură energetică unele cu altele prin intermediul fluxurilor misterioase.

Autohipnoza, imaginația ghidată, afirmațiile sau schimbările de atitudine pot avea impact asupra fluxurilor misterioase și pot stimula sistemul imunitar. O excursie în mijlocul naturii, contemplarea unui asfințit de soare sau meditația pe marginea unui pîrîu liniștit ajută la trezirea fluxurilor misterioase, așa cum o fac o veste bună sau un hohot de rîs. În cartea lui Norman Cousins, *Anatomy of an Illness*, rîsul este ridicat la nivel de medicament, teorie acceptată și în multe cercuri medicale⁷. Cartea descrie cum autorul, pentru a învinge o boală foarte gravă care îl afecta țesuturile de legătură, a fost pus în fața necesității de a găsi o alternativă la viața din spital care nu-i oferea decât mîncare proastă, medicamente antiinflamatorii puternice și întreruperi constante. Regimul alternativ descoperit de el includea doze uriașe de vitamina C și o porție zilnică de *Camera ascunsă* și filmele fraților Marx. Cousins a calculat că „zece minute de rîs cu poftă au un efect anestezic care mă ajută să dorm cel puțin două ore în liniște, fără dureri”. Rîsul îi transmite triplului cald că totul este în regulă, că individul nu e în pericol. Rîsul este un elixir vindecător.

Atunci cînd rîsul, plăcerea sau încîntarea vă îmbunătățesc starea de spirit, fluxurile misterioase intră în acțiune. Să zicem că sînteți disperat, vă simțiți pierdut și deprimat după ce partenerul de viață v-a reproșat din nou, pe un ton furios, că defectele și gafele dumneavoastră sînt cauza proastei sale dispoziții și că duc căminia de rău. Se întîmplă apoi ca, la puțin timp după aceea, să vă sune și să vă spună că, mulțumită grupului său de suport a înțeles că vina îi aparține de fapt, că v-a subestimat pe parcursul întregii relații, că vă iubește la nebunie și că dorește să începeți consilierea de cuplu cu terapeutul în care aveți deplină încredere, deoarece intenționează să vă arate toată înțelegerea de acum încolo. Dintr-odată, starea dumneavoastră de spirit se schimbă în auzul acestor vorbe, viața vi se pare din nou frumoasă și corpul se umple de o energie nemaiapomenită. Acesta este și felul în care acționează fluxurile misterioase.

Menținerea circulației fluxurilor misterioase

Și eu depind uneori de fluxurile misterioase. Știu că, dacă nu am timpul necesar pentru a face tot ceea ce mi-am propus în tratamentul unui pacient și dacă circulația fluxurilor misterioase se desfășoară în cele mai bune condiții, vindecătorul ancestral din mine va lua imediat situația în mîini cu trucurile sale magice. Două exerciții eficiente care stimulează fluxurile misterioase sînt *Rîsul te învîluite* (pagina 36) și *Despărțirea cerului de pămînt*.

Despărțirea cerului de pămînt

Pe lângă activarea splinei și a fluxurilor misterioase, acest exercițiu contribuie, prin întinderea viguroasă, la degajarea energiei în exces și la dirijarea oxigenului proaspăt către nivelul celular. Mișcarea deschide meridianele, elimină energiile toxice și stimulează energiile proaspete să circule în încheieturi. Majoritatea oamenilor preferă să colecteze energie în exces decât să aibă prea puțină, astfel că trebuie să ne eliberăm de acest surplus, în caz contrar el transformîndu-se în echivalentul eteric al balastului. Exercițiul *Despărțirea cerului de pămînt* este binevenit dacă vă simțiți alăbit, cînd aveți de-a face cu simptome de gripă sau de răceală. Dacă lucrați în branșă vindecătorilor, acest exercițiu vă eliberează de energiile cu care v-ați încărcat de la un pacient. Cu toate că mă consideram inventatoarea exercițiului, am găsit mai apoi tehnici asemănătoare în alte țări, cum ar fi Egiptul, China și India. Poate că a fost transmis vreme de atîtea secole și în atîtea culturi, încît am ajuns să facem aceste mișcări instinctiv pentru a ne elibera de surplusul de energie și de a ne reîmprospăta (timpul de efectuare este de mai puțin de două minute).

1. stați în picioare cu minile pe coapse, cu degetele răsfirate,
2. inspirați adînc pe nas în timp ce duceți brațele în sus într-o mișcare circulară, apoi împreunați minile la nivelul pieptului, ca și cum v-ați ruga. Expirați pe gură;

3. inspirăți adânc pe nas și depărtați vă minile, ducând unul din brațe sus, deasupra capului, cu palma îndoită, ca și cum ați împinge ceva în sus. Întindeți celălalt braț în jos cu palma îndoită, ca și cum ați apăsa ceva, ca în figura 39. Rămâneți în această poziție atâta vreme cît vă simțiți confortabil.
4. expirați pe gură și duceți iar minile în poziția specifică rugăciunii. Repetați mișcarea de la punctul 3, folosind brațele invers. Repetați întregul set o dată sau de mai multe ori;
5. la sfîrșit, aplecați-vă în față de la nivelul mijlocului, în timp ce coborîți brațul. Rămîneți astfel cu genunchii ușor îndoiți și respirați de două ori adînc.
6. reveniți încet la poziția inițială și rotiți umerii înapoi.

Uscarea

Îmi place să descoper noi moduri de a încorpora practici vindecătoare în exercițiile de zi cu zi. Se poate stimula activitatea meridianelor sau a fluxurilor misterioase în timpul băii sau al dușului, fie folosind un burete, dacă sînteți în cadă, fie un prosop, atunci cînd vă uscați. Chiar dacă nu știți cum se simulează meridianele, frecarea pielii cu ajutorul prosopului face ca energia să circule în direcția adecvată:

1. Începeți cu partea inferioară a piciorului și executați o mișcare ascendentă, apăsînd hotărît prosopul sau buretele pe partea interioară a piciorului, continuînd cu partea frontală a corpului și, ridicînd brațul, pe partea interioară a brațului pînă la vîrfurile degetelor. Repetați aceeași mișcare pe partea cealaltă a corpului.
2. următoarea mișcare pornește de la una dintre minile în sus pe partea dorsală a brațului și apoi pe spate în jos, continuînd cu partea exterioară a piciorului pînă la vîrfurile degetelor. Repetați pe cealaltă parte.
3. ștergeți-vă fața cu o mișcare apăsată de jos în sus, trecînd peste vîrfurile capului și coborînd pe gît, apoi treceți cu degetele pe părțile laterale ale gîtului.

Activarea fluxurilor misterioase

Următoarele cinci exerciții vă aduc un plus de vitalitate prin stimularea fluxurilor misterioase. Ele pot fi executate individual sau combinat pentru a contracara starea de nervozitate extremă. Începeți cu tripla stimulare și cu închiderea.

1. *Cuplarea yinului cu yangul* (un minut sau două).

Cu toate că, spre deosebire de meridiane, fluxurile misterioase nu prezintă puncte reflexogene proprii, ele pot fi totuși activate prin stimularea unor puncte specifice yin și yang, ceea ce determină un aflux nemăpomenit de energie vindecătoare. Punctele mele preferate yin și yang sînt ombilicul și al treilea ochi.



Figura 39
Despărțirea cerului de pămînt

- a) Agățați ombilicul cu degetul mijlociu de la o mână și duceți degetul mijlociu de la cealaltă mână între sprincene (punctul celui de-al treilea ochi).
- b) Mențineți această poziție câteva minute într-o atingere fermă și ușor ascendentă. Această mișcare antrenează circulația fluxurilor misterioase, întărește cimpul auriu și vă creează o stare de înălțare.

2. *Bucurie în întreg trupul (15 secunde)*

Gîndiți-vă la starea de euforie pe care o simțiți atunci cînd cineva de care sînteți atras intră în camera în care vă aflați. Aceasta arată viteza cu care acționează fluxurile misterioase. Imaginile mentale pot contribui și ele la activarea acestora.

- a) *Închipuiți-vă* că sînteți bucuroși. Este suficient să vă imaginați și impactul asupra fluxurilor misterioase va fi instantaneu. Așa cum o spun și Pildele lui Solomon, „o inimă veselă este un leac minunat, pe cînd un duh fără curaj usucă oasele” (17,22).
- b) *Imaginați-vă* că tocmai v-ați salutat cu cineva care vă face să vă simțiți plini de viață ori fericiți.

3. *Colorați-vă trupul (15 secunde sau mai mult)*

Vizualizați o culoare pe care o îndrăgiți. Imaginați-vă că aceasta circulă în corpul dumneavoastră infuzînd fiecare celulă. Din nou, se poate vorbi de un efect aproape imediat.

4. *Iertare în întreg trupul (un minut sau mai mult)*

Aduceți-vă aminte de o scenă care vă provoacă resentimente sau furie împotriva propriei persoane sau a altcuiva. Energile resentimentului și ale furiei sînt stocate în celule și, fără să iertați, nu vă veți putea reveni. Imaginați-vă cum *ar fi* să iertați și fluxurile misterioase vor transporta senzația în întreg corpul. Repetați acest exercițiu pe cît de des posibil și vă veți descoperi o mai mare capacitate de a ierta.

5. *Recunoștință în tot corpul (fără limită de timp):*

Aminuți-vă de ceva din viața dumneavoastră care vă inspiră recunoștință, una dintre forțele vindecătoare spirituale cele mai profunde. Răspîndiți acest sentiment în întregul corp și mulțumiți inimii, plămînilor, rinichilor, tuturor organelor. Mulțumiți picioarelor că vă poartă. Obişnuți-vă să vă gîndiți la recunoștință de câteva ori în fiecare zi. Cu acest sentiment în inimă, cu forța vindecătoare a minilor și cu ajutorul exercițiilor energetice zilnice sînteți pe drumul către o stare mai bună de sănătate.

Efectele vindecătoare ale optimismului, ale entuziasmului și ale simțului umorului au fost cercetate în studii de laborator. Se știe deja de zeci de ani că sistemul imunitar slăbește și tumorile se dezvoltă mai rapid la acei cobai confrunțați cu situații în care sînt lipsiți de apărare. Într-un studiu condus de psihologul Martin Seligman, sub egida National Cancer Institute, pacienții cu „stiluri optimiste demonstrative” au avut o rată de supraviețuire cu mult mai mare decît aceia cu un stil mai puțin optimist⁸. Într-un alt studiu, un grup de 66 de studenți a urmărit un film sugestiv despre maica Tereza, în timp

ce un alt grup la fel de numeros a vizionat un documentar despre luptele pentru putere din perioada celui de-al doilea război mondial. Măsurătorile chimice au demonstrat o puternică reacție imună la membrii primului grup⁹. Studiile referitoare la producerea de anticorpi au arătat și ele că sistemul imunitar al unei persoane este cu atît mai rezistent la stres cu cît aceea persoană are un simț al umorului mai dezvoltat. În vreme ce stresul tînde să dezechilibreze funcționarea sistemului imunitar, subiecții al căror simț al umorului a fost apreciat ca dezvoltat pe o scală psihologică standard au fost mai puțin afectați de factorul de stres în comparație cu subiecții care au obținut un punctaj mai mic¹⁰. În concluzie, simțul umorului activează și el funcționarea fluxurilor misterioase.

Arhetipul triplu cald-splină

Vreme de douăzeci de ani m-am supranumit în glumă arhetipul triplu cald-splină. Atunci cînd am înțeles rolul uriaș al acestui dezechilibru, am căpătat cheia înțelegerii modului în care funcționează organismul meu, precum și un sentiment de profundă ușurare. A fost ca și cum s-ar fi aprins lumina acolo unde bijblam în întuneric în ceea ce privește sănătatea mea și am simțit o bucurie și o recunoștință imense.

Nici o altă configurație energetică nu destabilizează o persoană mai mult decît dezechilibrul între triplul cald și splină. Ca pe talerele unei balanțe la care greutatea mai mare se află la capătul triplului cald, splina rămîne suspendată în aer și lipsită de energia necesară îndeplinirii funcțiilor sale, fapt ce dezechilibrează toate celelalte sisteme din organism și provoacă haos la nivel metabolic, chimic și hormonal, afectează în principal sistemul nervos și imunitar și vă creează impresia că reacțiile organismului sînt complet lipsite de sens și că sînteți neputincios în ceea ce vă privește. Unii oameni au o predispoziție genetică spre acest dezechilibru, iar eu sînt unul dintre aceștia.

Splina și pancreasul, organele principale ale meridianului splinei, încep procesul de metabolizare pentru întreg organismul. Atunci cînd sînt private în mod constant de energie, toate procesele metabolice sînt subminate. Acest lucru nu se reflectă numai în modul de metabolizare a hranei și de ardere a calorilor – cu implicații asupra greutății corporale, a nivelului de energie și în apariția bolilor, precum diabetul și hipoglicemia –, ci și în modul de metabolizare a sentimentelor, a ideilor, a preocupărilor, a deciziilor. Dezechilibrul triplu cald-splină este, de asemenea, răspunzător de poftele alimentare, de fluctuațiile de greutate, de obsesia pentru mîncare, de anxietate, de gîndire neclară, de schimbările bruște ale stărilor sufletești, de sindromul premenstrual, de alergii, de majoritatea bolilor autoimunitare, de sensibilitatea chimică și de infecțiile recurente. În unele situații, triplul cald consideră elementele chimice nutriționale cele mai sănătoase drept dușmani, activînd celulele albe, provocînd balonări și inflamații. Fiica mea cea mică, Dondi, poate să arate uneori ca și cum ar fi pus zece kilograme în plus numai după o singură masă. Fata ei se umflă și trebuie să se descalțe, fiindcă picioarele nu-i mai intră în pantofi. Ea a fost nevoită să învețe reacțiile propriului organism cu ajutorul testării energetice aplicate diverselor alimente.

În ceea ce mă privește, dezechilibrul triplu cald-splină duce la apariția multor contradicții în organismul meu. Fructele și legumele mă fac să iau în greutate și îmi provoacă o reacție hipoglicemică. Același lucru se întâmplă cu mesele luate după ora 15.00. Cîteodată mă aflu în situația de a nu putea scăpa de kilogramele în plus orice aș face, așa că o înghețată consistentă, mîncată la o oră strategică din zi, poate determina metabolismul să funcționeze, iar greutatea să scadă. În cazul meu, este vorba despre un metabolism ciudat, care nu se pretează la regulile obișnuite.

Însă dezechilibrul triplu cald-splină iese cel mai mult în evidență în cazul sindromului premenstrual. Modul de acțiune al sindromului este la fel de complicat ca și afecțiunea în sine. Pînă și femeilor le este greu să înțeleagă impactul sindromului premenstrual acut, preferînd de altfel să nu aibă de a face cu el și cu alt mai puțin să ofere bărbaților o scuză pentru a le pune deoparte în viața profesională sau un prieten de a face comentarii de genul: „Dacă ar fi femeie comandantul suprem al armatei ar fi în stare să pornească un război din cauza sindromului premenstrual!”. Acest sindrom a constituit chiar o dovadă a faptului că femeile sînt mai puțin capabile decît bărbații atunci cînd e vorba de poziții de conducere. Am auzit și comentarii din partea femeilor cu funcții de conducere care pretind că sindromul premenstrual se agravează în cazul persoanelor care au fost molestate. În ciuda acestor ineptii, este adevărat că genetica joacă un rol în sindromul premenstrual, ca și în alte dezechilibre de tip triplu cald-splină. Deși abuzurile suferite în trecut pot duce la acutizarea unor simptome fizice, fabricarea unor explicații false în ceea ce privește sindromul premenstrual nu duce în nici un caz la o abordare productivă și nici la o stare mai bună. Femeilor cu simptome acute li se impută faptul că „nu servesc cauza” pe care mișcarea feminină încearcă să o promoveze. Continuarea acestui mod de stigmatizare este un proces dureros și segregacionist.

Eu chiar vreau să se rețină că sindromul premenstrual are o componentă minunată, deoarece îi impune femeii să se miște odată cu propriul ritm, și nu în concordanță cu trecătoarele convenții ale societății. A petrece cîteva zile pe lună în interiorul ritmului natural reprezintă o corectare a alienării societății față de natură. Sindromul premenstrual îi permite femeii să plonjeze adînc în propria ființă și îi afirmă cu putere propriul adevăr. Orice ați încercat să ascundeți sau să negați în fața propriilor ochi iese la suprafață în această parte a lunii. Sindromul premenstrual este serul adevărului de care nu puteți scăpa; faceți-l loc în viața voastră. Asemenea femeilor din „coliba lui”, veți deveni mai înțelepte. Dacă îl respingeți puteți ajunge în pragul isteriei. În loc să se încerce găsirea unui președinte al cărui hormon să corespundă descrierii postului, de ce să nu se structureze postul în așa fel încît oamenii să poată beneficia de pe urma unei femei al cărei hormon îi oferă acestora întreaga gamă a experiențelor de viață? Deciziile politice din întreaga lume să se bazeze pe calcul mai multă compasiune și mai multă înțelepciune orientată către familie.

Cu toate acestea, atunci cînd sindromul premenstrual se combină cu un dezechilibru triplu cald-splină în forma sa extremă, a-pă găsi locul în lume devine

aproape imposibil. Nimic nu a îmbunătățit calitatea vieții mele mai mult decît echilibrarea triplului cald și a splinei. Exact așa cum trupul are nevoie de somn, acest dezechilibru trebuie reparat zilnic, iar pentru asta sînt esențiale calmarea triplului cald și tonifierea splinei. Mai mult decît așt, testarea energetică a alimentelor și a plantelor medicinale pe care le consum, mai ales în perioada premenstruală, s-a dovedit a fi și mai importantă, pe cînd multe dintre remediile cărora li se face publicitate nu au avut nici un efect în cazul meu. Testarea energetică m-a condus însă la progesteron, substanța naturală cea mai eficientă pe care am consumat-o vreodată. Pentru multe femei care se confruntă cu sindromul premenstrual în forma lui severă, progesteronul (și nu progestina sintetică) face miracole, deoarece fortifică splina și calmează triplul cald. Cu propria mea „colibă a lui”, cu exercițiile energetice, cu progesteronul și cu hotărîrea de a mă abține de la luarea unor decizii majore deoarece va trebui, probabil, să anulez mai tîrziu promisiunile făcute în această perioadă, sindromul premenstrual mă duce într-o lume dintre lumi, de unde mă întorc reînnoită, revigorată și reconectată la rădăcinile mele spirituale.

De la explorare la aplicare

Am trecut astfel în revistă cele opt sisteme energetice majore de echilibru cărora depline sănătatea dumneavoastră. În partea finală a acestei cărți veți învăța cum să beneficiați de tot ceea ce ați învățat și cum să aplicați aceste cunoștințe pentru a vindeca bolile, pentru a ameliora durerile și pentru a optimiza energiile electromagnetice din mediul înconjurător, precum și energiile subtile din propriul corp.

Partea a III-a

Îmbinarea tuturor elementelor

În procesul de transformare, modificare și stimulare, [energiile noastre] devin mai puternice și mai coerente.

Jack Schwarz, Voluntary Controls

Capitolul 9

Boala : tasta de resetare a organismului

Dacă evoluția prin selecție naturală a putut da naștere unor mecanisme sofisticate precum ochiul, inima și creierul, de ce nu a creat și metodele de a preveni miopia, atacurile cardiace și boala Alzheimer ? (...) De ce nu a selecționat genele care ar desăvârși capacitatea noastră de a rezista la afecțiuni și ar face posibilă regenerarea, în poseda îmbătrânirii ? Obişnuitul răspuns – faptul că selecția naturală nu e suficient de puternică – este, de obicei, greşit. De fapt... Organismul este un mănunchi de compromisuri prudente.

Randolph Nesse și George Williams,
Why We Get Sick

Dacă evoluția a creat un corp uman ce reprezintă „un mănunchi de compromisuri prudente”, medicina energetică este cea care face ca aceste compromisuri să funcționeze cu succes în ziua de azi. Medicina energetică îi arată individului cum să-și ajute organismul să facă față unei drame care se agravează. În prezent, fiecare organ, fiecare glandă și fiecare sistem energetic din corp încearcă să înțeleagă cum să folosească o strategie veche de două milioane de ani pe un „teren de joc” supraaglomerat și mult mai sofisticat din punct de vedere tehnologic. Este aproape imposibil să monitorizăm fiecare activitate condusă de sistemul nervos autonom sau să evităm îmbolnăvirea, însă aveți acum posibilitatea să vă implicați în mod conștient pe măsură ce organismul se confruntă cu o provocare după alta. Boala, așa cum a observat doctorul Bernie Siegel, reprezintă tasta de resetare aflată la dispoziția naturii. Ea blochează circuitele organismului și îi creează acestuia oportunitatea de a relua programul pe un monitor mai bun. Atunci când încercările organismului de a accepta diverse compromisuri duc la blocarea sistemului, un alt mod de a pricinui boala, aveți posibilitatea de a rezolva această situație prin curățarea, fortificarea și echilibrarea energiilor.

Medicina energetică se bazează pe principiul conform căruia individul poate depăși strategiile automate inventate de evoluție prin stabilirea unei sincronizări mai bune între corp, minte și spirit. Strategiile instinctive sînt eficiente în circumstanțe similare acelorora în care au fost create, însă, din păcate, situațiile care vă afectează sănătatea s-au modificat într-un ritm amețitor.

Cu o lună înainte de a scrie acest capitol, am fost martora unei scene impresionante și unice, care se poate vedea numai în Tasmania și nicăieri altundeva în lume. La răsăritul soarelui, mu de păsările din specia furtunaruului cu coada scurtă părăsese Tasmania pentru a se îndrepta către Anarctica. Pe parcursul călătoriei, sistemul lor de navigație le semnalează, se pare, că destinația este prea îndepărtată, astfel că fac stînga-împrejur și se întorc stîluri-stîluri la plaja de pe care au plecat, ajungînd după apus epuizate, lovindu-se unele de altele, căzînd și zdrobindu-se de pămînt. În cele din urmă, supraviețuitoarele se pitesc în nisip și se odihnesc peste noapte pentru ca a doua zi să ia de la capăt aceeași misiune imposibilă, și asta zi după zi. Singurul loc din lume unde mai poate fi întilnită această specie de păsări este Antarctica. Se pare că nefericita călătorie a furtunaruului tasmanien reprezintă o încercare de a se întoarce într-un străvechi habitat familiar lor. Păsările încă nu și-au dat seama că, de la ultimul salt în evoluția instincțelor lor, mișcarea plăcilor tectonice a îndepărtat cu mult Tasmania de Antarctica.

Mi-aș fi dorit să le pot explica nefericitelor creaturi că trebuie să își schimbe obiceiurile păguboase, dar acesta este, bineînțeles, un lucru imposibil. Fără participarea dumneavoastră conștientă, strategiile concepute de evoluție cu milioane de ani în urmă pentru a asigura supraviețuirea pot ajunge la fel de ineficiente ca și încercarea furtunaruului australien de a se întoarce în Antarctica.

Atunci cînd individul este bolnav, organismul său e gata să găsească o strategie diferită de cea pe care o folosea pînă atunci pentru a-și menține echilibrul. Medicina energetică reprezintă arta de a ajuta organismul să găsească o asemenea strategie. Furtunaruul australien ar putea să-și modifice comportamentul doar prin conștientizarea la un alt nivel a calvarului zilnic prin care trec. Păsările acestea sînt probabil condamnate la veșnica repetare a maratonului inutil și epuizant, dar omul nu e nici pe departe în aceeași situație.

Determinînd anumite modificări în conștiința individului, susținerea socială și educația pot contribui la o reacție mai eficientă a corpului în fața atacului bolii¹. De fiecare dată cînd echilibrați cu succes energia corporală prin teste și remedii asemănătoare celor descrise în această carte, vă dirijați de fapt organismul către o strategie mai bună de joc.

Cu toate acestea, în tratarea unor afecțiuni precum diabetul, cancerul sau bolile de inimă se aplică toate precauțiile standard. Tehnicile de autoajutorare nu substituie în nici un caz intervențiile medicale specializate atunci cînd acestea devin o necesitate. Chiar și așa, cu mult timp înainte ca aceste afecțiuni să se acutizeze, puteți să identificați răul în stadiul său incipient prin simpla încercare de a menține echilibrul meridianelor și al chakrelor. Suferințele organismului se vor reflecta automat în chakrele și meridianele corespunzătoare. Ceea ce faceți pentru a restabili echilibrul energetic – lucrul cu celelalte sisteme precum aura, împletura celulei, ritmurile și matricea energetică – va rezolva și problemele mai grave. Veți preîntîmpina astfel suferințele acute cu ajutorul măsuri relativ simple de prevenire. În situația în care boala ajung să se manifeste, ceea ce e inevitabil, indiferent de efortul personal, fiind

cont de genetică, mediu, ghinion sau timp, aveți posibilitatea de a face ceva concret în vederea organizării unui cîmp energetic care să alimenteze cu resursele sale procesul de vindecare.

O strategie pentru vindecare

Testele energetice și remediile prezentate pînă acum reprezintă uneltele de bază de care aveți nevoie pentru a crea un mediu intern favorabil sănătății și vindecării. Ele pot fi folosite drept exerciții zilnice, ceea ce le sporește eficacitatea. Cu toate acestea, în cazul afecțiunilor cronice, poate apărea nevoia de a depăși acest nivel și de a găsi strategii mai sofisticate.

Acest capitol propune un cadru propice descoperirii pasului următor atunci cînd problemele de sănătate persistă. Vă va ajuta să luptați împotriva nenumăratelor moduri în care sănătatea și vitalitatea voastră se diminuează pe măsură ce organismul negociază compromis după compromis într-un mediu și în cadrul unui stil de viață care îi pun la încercare aptitudinile. Logica este simplă: *Dacă vă asigurați în fiecare zi că energiile dumneavoastră sînt organizate și circulă liber, îi oferiți astfel organismului un medicament puternic pentru a lupta împotriva oricărei boli.*

Preliminarii: energii ordonate, un cîmp stabil, valve deschise, diafragmă liberă, limbă curată

Să fim serioși, o persoană bolnavă nu are chef să facă *nimic*. Nu are nici energie, nici încredere. De aceea, în această secțiune voi simplifica lucrurile pe cît posibil. Veți simți diferența și veți căpăta o motivație dacă reușiți să vă mobilizați pentru efectuarea acestor etape preliminare. Puteți recurge la mișcări simple și la propriile mâini pentru a crea o atmosferă propice vindecării. Cu toate că majoritatea tehnicilor specifice nu au fost studiate în mod științific, am constatat că au dat rezultate similare în sutele de cazuri în care au fost aplicate la o mare varietate de indivizi. Principiile generale implicite sînt însă confirmate în numeroase studii de laborator.

De exemplu, 23 de studenți de sex masculin au suferit incizii identice în zona umărului. După efectuarea *Atingerii terapeutice*, un tratament constînd în așezarea minilor vindecătorului deasupra rănii fără a atinge corpul pacientului, inciziile s-au micșorat în 93,5 % din cazuri. La grupul de control la care s-au efectuat inciziile, dar nu s-a mai aplicat același tratament, rănilor s-au micșorat în doar 67,3 % din cazuri în aceeași perioadă de timp². După ce a analizat o serie de experimente care investigau *Atingerea terapeutică*, cercetătorul William Collinge a concluzionat că „tehnicile

precum netezirea, eliberarea, reechilibrarea și altele care implică manipularea câmpului energetic pot duce la o vindecare mai rapidă a rănilor, la o reducere a durerilor cronice și acute (inclusiv a celor datorate arsurilor) și la ameliorarea multor altor simptome³.

Abordarea bolii prin prisma energiei va da rezultate mai bune dacă energiile individului au fostordonate, dacă intenția sa este clară și fermă, valvele se deschid și se închid corespunzător, diafragma este liberă și vasele limfatice sînt deblocate. Următoarele exerciții preliminare, care pot fi efectuate prin adăugarea de cinci până la cincisprezece minute la programul energetic zilnic au fost concepute tocmai în acest scop. Practica zilnică va fi ea însăși un sprijin important în vindecare.

Cum să vă protejați sînil

Creșterea exponențială a cazurilor de cancer mamar a creat în rîndul femeilor un sentiment de neputință în fața capriciilor acestei boli. Dacă privim îngrijirea sînilor din perspectivă energetică nu reușim numai să depășim problemele înaintea ca acestea să se transforme în simptome, ci contribuim și la prevenirea lor⁴. Este esențial, de exemplu, ca limfa să circule liber prin sîni. Cu toate acestea, sutienele strîmte sau cele cu fire metalice ori din plastic care susțin cupa au tendința de a bloca vasele limfatice de sub sîn. Cîteva tehnici simple de masaj efectuate de fiecare dată cînd vă dați jos sutienul vor contribui la o bună circulație a energiei la nivelul sînilor:

1. cîteva puncte reflexogene limfatice se găsesc pe linia în formă de semilună de sub fiecare sîn, exact de-a lungul cupei unui sutien (punctele ficatului de sub sînul drept sînt arătate în figura 9b; punctele stomacului de sub sînul stîng sînt arătate în figura 9d). Masați apăsat fiecare dintrune aceste puncte timp de treizeci de secunde;
2. o altă pereche de puncte reflexogene limfatice se găsește la nivelul mameloanelor (punctele circulație-organe sexuale din figura 9c). Duceți degetele mijlocii sau mari sub sîni și ridicați-i ușor. Aceste puncte pot fi chiar dureroase, dar masajul lor îndepărtează toxinele și face ca energia să circule în întreg sînul (timp de masaj 15 secunde). Punctele de la nivelul mameloanelor fac pereche cu cele de pe spate situate în vîrfurile omoplaților. Masajul acestora din urmă efectuat în timpul sau după stimularea celor de pe partea frontală are efecte deosebite în îngrijirea sînilor;
3. masați punctele aflate de-a lungul meridianului splinei, pe părțile laterale ale sînilor (figura 40). Acest lucru are ca rezultat punerea în mișcare a energiei sau a toxinelor blocate în zona respectivă. Masați aceste puncte cu o mîină în timp ce, cu cealaltă, masați punctele limfatice ale intestinului

gros, aflate de-a lungul părții exterioare a picioarelor (figura 40). Executați o mișcare descendentă de rotație în ambele zone, pe rînd, pe fiecare parte a corpului (timp: 45 de secunde);

4. curățarea (pagina 114) periodică a meridianului stomacului (figura 23, pagina 113) și a meridianului circulație-organe sexuale (figura 17, pagina 110) este, de asemenea, benefică sînilor. Meridianul stomacului trece prin zona mediană a fiecărui sîn. Meridianul circulație-organe sexuale reprezintă polul opus acestuia și începe la exteriorul mamelonului. Purificați fiecare dintre aceste două meridiane stimulînd curgerea în sens opus o dată și apoi în direcția firească (de trei ori) (timp: mai puțin de un minut);
5. purificați fiecare sîn prin aceeași metodă aplicată chakrelor, folosind mișcarea circulară în sensul opus acelor de ceasornic și apoi în direcția opusă (pagina 165). Puneți sînți energia adunîndu-se în palme în timpul mișcării de la dreapta la stînga, ceea ce înseamnă că ați îndepărtat energiile consumate. Scuturați-vă mîinile și finalizați exercițiul cu o mișcare de la stînga la dreapta care stabilizează din nou energiile (timp: aproximativ un minut).

Dacă descoperiți un nodul neunoscut care rezistă la masaj pe o perioadă de mai multe zile, adresați-vă imediat medicului specialist.

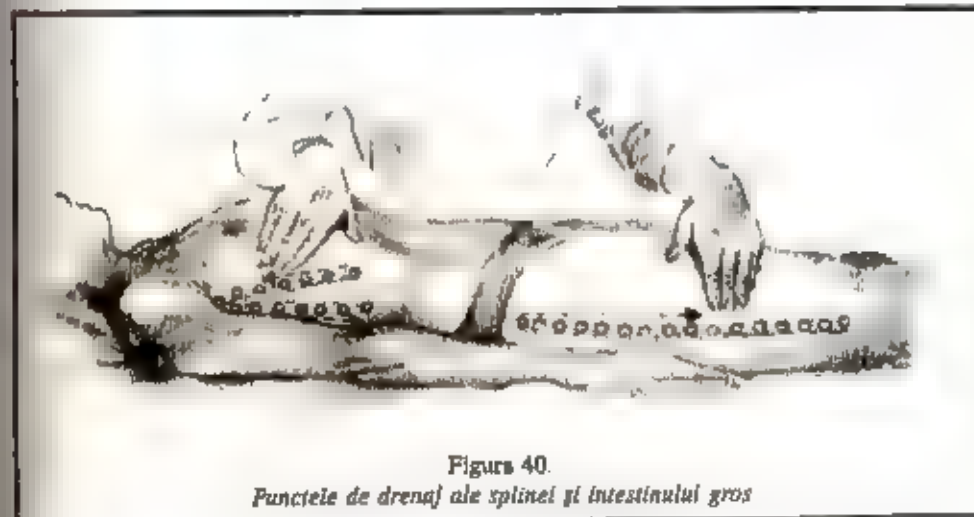


Figura 40.

Punctele de drenaj ale splinei și intestinului gros

Ordonarea energiilor

Exercițiile energetice zilnice (capitolul 3) reprezintă o bună modalitate de a pune energiile în ordine. În plus, puteți executa exercițiul de încrucișare homolaterală (paginile 221-223), împletitura celtică (pagina 179), *Despărțirea cerului de pământ* (pagina 235) și cuplajul (pagina 126). Cuplajul tonifică toate energiile și conferă protecție împotriva bolilor care afectează alte persoane. Dacă starea dumneavoastră este gravă, tonifierea punctelor cuplajului vreme de trei până la cinci minute va duce la înprospătarea întregului sistem.

Intenția de vindecare

Pe măsură ce vă mobilizați în confruntarea cu boala, stabiliți-vă intenția clară de a vă face bine. Întrebați-vă care este schimbarea esențială care vă va ajuta, la care posibilele răspunsuri, formulate la timpul prezent, să includă afirmații de genul „tumoarea dispare”, „organismul meu e puternic”, „sistemul meu imunitar e nemăpomenit”.

Odată ce v-ați stabilit o afirmație simplă care descrie ceea ce considerați a fi o schimbare fundamentală, împănăriți-o în sine printr-o respirație adâncă (pagina 89). După o săptămână de repetiții zilnice, puneți-vă aceeași întrebare legată de schimbarea fundamentală în bine. Oamenii consideră adesea că, odată cu trecerea timpului, percepțiile lor asupra bolii se schimbă, iar faptul că vă puneți aceeași întrebare la anumite intervale de timp vă va ajuta să țineți evidența și să facilitați evoluția înțelegerii voastre. Cu fiecare răspuns nou, modificați afirmația pe care urmează să o imprimați în organism. Faceți acest lucru în mod regulat.

Deschiderea valvei ileocecale

Valva ileocecală monitorizează răspunsul organismului la factorul de stres. Ea este situată între intestinalele subțire și gros, pe partea dreaptă a corpului, și este dominată de meridianul rinichilor. Valva se deschide și se închide ritmic pentru a prelucra reziduurile rezultate nu numai din digestia alimentelor, ci și din hormoni și alte substanțe chimice care se varsă permanent în fluidul sanguin.

Perturbarea ritmului de deschidere și închidere a valvei ileocecale poate avea efecte dezastruoase în ceea ce privește starea de sănătate. Problemele legate de funcționarea valvei au reverberații în peste 20 de afecțiuni. Toxinele care nu ajung să fie eliminate se întorc în organism, creând dificultăți în orice zonă a acestuia, cauza fiind una și aceeași, și anume proasta funcționare a valvei. Problemele digestive, durerile de spate, acumularea de toxine în rinichi, bronșitele, chiar și eczemele ajung să dispară odată cu revenirea la normal a activității valvei, astfel că merită efortul de a-i verifica și de a-i îmbunătăți funcția atunci când alte remedii nu dau nici un rezultat. Din fericire, acest lucru se realizează foarte ușor, iar necesitatea resetării poate fi determinată cu ajutorul testării energetice. Pe de altă parte însă, resetarea valvei nu se face neapărat în urma testului energetic, așa cum un masaj bine făcut va

avea întotdeauna efecte benefice, tot astfel și restarea valvei vă va fi oricând de mare ajutor (timpul necesar este de mai puțin de 30 de secunde):

1. duceți mâna dreaptă pe șoldul drept cu degetul mic pe marginea osului (vezi figura 41). Mîna este astfel poziționată deasupra valvei ileocecale;
2. în mod similar, puneți mîna stîngă pe șoldul stîng pentru a găsi zona corespunzătoare. Aceasta este valva Houston, iar resetarea ambelor valve va crea o simetrie între ele;
3. efectuați un masaj ferm și treceți încet degetele ambelor mîni într-o mișcare ascendentă pe o lungime de 15-20 de centimetri, mîsurînd adînc;
4. scuturați degetele pentru a elibera energia odată cu expirarea și reveniți la poziția inițială. Repetați mișcarea de patru ori;
5. în etapa următoare executați o mișcare similară celei de la punctul 3, de această dată descendentă;
6. încheiați exercițiul cu tripla stimulare (pagina 72).

Testarea energetică prin care se stabilește necesitatea reconfigurării activității valvei ileocecale constă în așezarea palmei drepte înunae și încordate deasupra valvei și în efectuarea testului indicator general (paginile 74-75). Acest procedeu mai poartă numele „localizare terapeutică”. Orice parte a corpului poate fi evaluată prin amplasarea mîinii sau a trei degete lipite deasupra unei zone care vă îngrijorează. Ulterior, efectuați testul indicator general sau testul splină-pancreas, iar dacă rezultatele sînt slabe, există o problemă în ceea ce privește energia zonei respective.

În situația în care, chiar și după efectuarea exercițiului propus anterior, rezultatele testului energetic aplicat valvei ileocecale sînt slabe, puteți folosi o tehnică mai avansată. Întindeți-vă. Apăsați cu degetele ambelor mîni foarte adînc în valva ileocecală și ridicați genunchiul drept foarte încet și ferm către trunchi, pînă la un unghi de 90 de grade. Îndreptați piciorul foarte încet, apăsînd în continuare pe valvă. Această tehnică nu este deloc comodă, însă are efecte imediate în modificarea energiei unei valve inactive.

Eliberarea diafragmei

Cu mai mulți ani în urmă, am remarcat faptul că, după ce tratam cazuri de hernie hiatală, o explozie de energie se manifesta în toate direcțiile, pornind din partea mediană a corpului, determinînd schimbări pozitive în energiile întregului organism. Evoluțiile la care asisiam păreau a fi legate de îmbunătățirea modului de distribuire a oxigenului. Diafragma este un mușchi subțire și puternic care separă toracele de abdomen și, asemenea unor foale, face ca oxigenul să umple organismul. Tehnica aplicată în tratamentul alternativ al herniei hiatale face loc oxigenului și energiei lărgind câmpul aerei și, uneori, îi creează pacientului o stare asemănătoare euforiei.

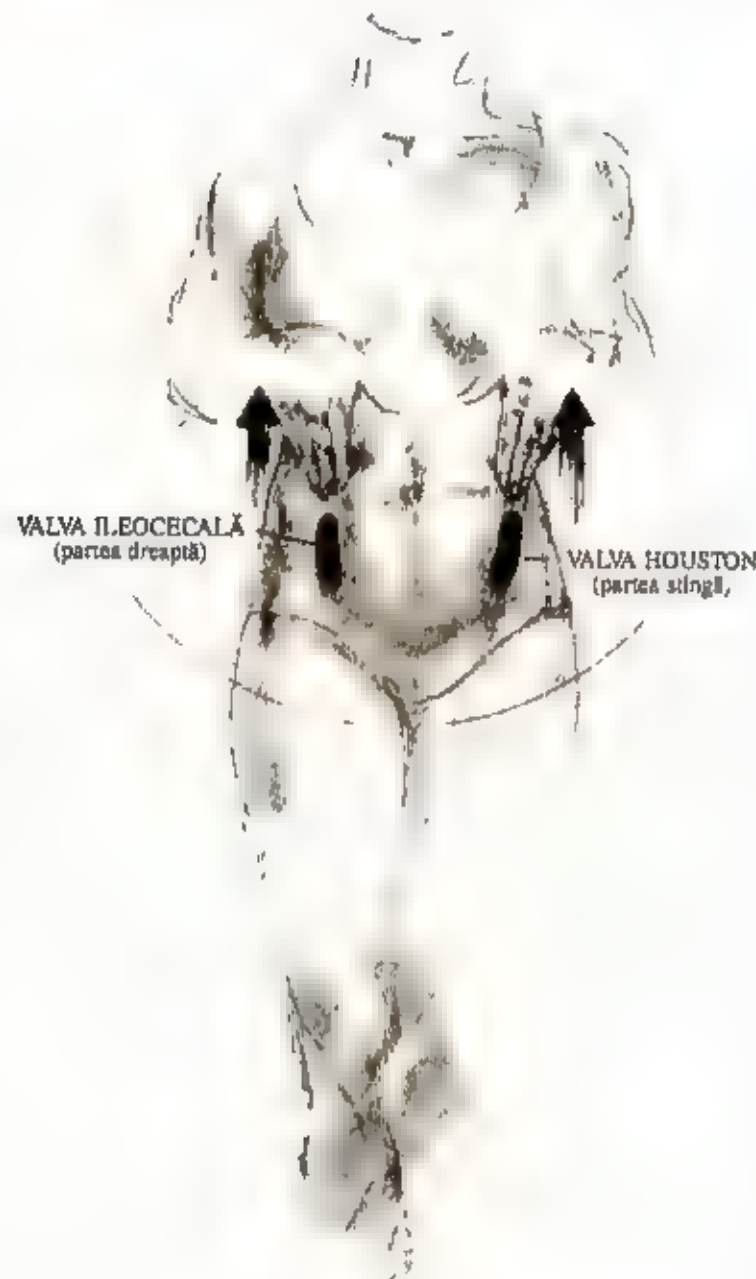


Figura 41
Resetarea valvei ileocecale

De fapt, fiecare celulă, fiecare glandă și fiecare organ își optimizează astfel funcționarea. Cu toate acestea, diafragma își reduce din activitate în timpul unei supraîncălziri de stres, ceea ce face ca organismul să devină mult mai vulnerabil în fața multor boli, de la afecțiuni cardiace la cancer. Cancerul, de exemplu, nu se poate instala într-o zonă bine oxigenată. Așadar, ținând cont de toate acestea, am transformat tehnica aplicată în cazul herniei într-o metodă generală, cu scopul de a elibera diafragma. Am creat un exercițiu care e la îndemina oricui, care nu durează mai mult de un minut și care duce la oxigenarea instantanee a întregului organism. Pacienții rămân uneori surprinși să simtă fluxul de oxigen circulând într-o zonă a corpului pe care de obicei nu o sesizau. Tehnica duce, de asemenea, la îmbunătățirea circulației sangvine, la stimularea cimpului energetic și la înviorarea „fluxului centurii”, fluxul misterios care conectează energule din partea superioară și din cea inferioară a corpului.

Acest exercițiu merită inclus în programul zilnic de exerciții, însă își dovedește eficiența în special atunci când nu vă simțiți bine. Cu toate că iestarea energetică nu este necesară, efectuați localizarea terapeutică pentru a stabili dacă diafragma funcționează în parametri normali. Uniți degetul mare, arătătorul și mijlocul de la o mână și apăsați diafragma chiar sub partea inferioară a cutiei toracice. Un partener de exercițiu vă va testa energetic celălalt braț. Pentru a elibera diafragma (timpul necesar este de aproximativ un minut):

1. așezați cu fermite mîna stîngă sub centrul cutiei toracice și suprapuneți mîna dreaptă, întinzînd palmele. Trageți coatele pe lîngă corp într-o poziție de îmbrățișare a trunchiului;
2. inspirați adînc și împingeți-vă concomitent corpul și mîinile unele înspre altele. Țineți-vă respirația și împingeți cu putere. Cu toate că nu există o limită de timp, este cu atît mai bine cu cît reușiți să vă țineți respirația mai mult și să împingeți;
3. expirați firesc și relaxați-vă. Repetați de trei ori;
4. trageți aer în piept, cuprindeți-vă partea stîngă a taliei cu mîna dreaptă, răsfrînd degetele, și apoi treceți degetele apăsate către ombilic în timp ce expirați. Repetați de mai multe ori;
5. repetați mișcarea de mai multe ori, folosindu-vă de mîna stîngă și pornind din partea dreaptă a taliei.

Punctele neurolimfatice

Atunci cînd limfa nu circulă corespunzător, nici energia nu o face. Limfa nu beneficiază de o pompă internă care să o pună în mișcare, spre deosebire de sistemul circulator. Aceasta este pompată în organism prin intermediul respirației, al exercițiului fizic și al mișcărilor de întindere.

Lovirea sau masarea punctelor reflexogene neurolimfatice (figura 9, paginile 90-91) contribuie, de asemenea, la punerea în mișcare a limfei și la eliminarea blocajelor

În timpul bolii, limfa nu mai circulă corespunzător, deoarece bolnavul se mișcă mai puțin, iar glandele și nodulii limfatici din organismul acestuia se încarcă de toxine în lupta lor împotriva bolii. Așadar, în cazul oricărei afecțiuni, stimularea sau masarea punctelor reflexogene neurolimfatice nu reprezintă numai o intervenție eficientă, ci și o pregătire binevenită înaintea oricărui alt tratament. Acumularea excesivă de toxine crește vulnerabilitatea în fața bolii, astfel că devine recomandată eliminarea acestora prin curățarea sistemului limfatic cu ajutorul masajului. De multe ori am fost pe punctul de a răci, însă masarea punctelor limfatice m-a ferit în cele din urmă de boală.

Masajul punctelor neurolimfatice (figura 9, paginile 90-91) se poate realiza individual, cu toate că este mai plăcut să apelezi la un partener care, de altfel, poate acționa asupra punctelor de pe spate la care nu ajungi. Când sînteți bolnav și singur, lipsit de forța de a vă masa toate punctele din partea frontală, rezumați-vă la două seturi de puncte pe care eu le recomand, și anume punctele meridianului central și ale intestinului gros, deoarece ele determină limfa să circule în întreg organismul (timpul necesar este de cel puțin un minut):

1. punctele neurolimfatice ale meridianului central se află pe marginea exterioară a pieptului. Pentru a le găsi, începeți cu masajul punctelor K-27 de sub clavicule (vezi figura 3, pagina 62). Continuați masajul în timp ce mutați degetele pe părțile laterale de sub clavicule. Veți ajunge în zona în care clavicula întâlnește osul umărului;
2. masați apăsător de-a lungul semicercurilor formate în zona de prindere a brațelor de corp (vezi figura 9f), fără a vă impune o limită de timp. Aceste puncte se găsesc pe meridianul central și, datorită faptului că acesta este în aceeași măsură un flux misterios, masajul va avea efecte asupra circulației întregului sistem limfatic;
3. punctele neurolimfatice ale intestinului gros se află pe părțile laterale ale picioarelor, deasupra genunchilor (vezi figura 9e). Masarea acestor puncte îmbunătățește circulația limfei și ajută intestinul gros să elimine toxinele. Aceste puncte formează o linie dreaptă, pornind de la capătul femurului și terminându-se la genunchi. Întindeți-vă și masați simultan părțile laterale ale picioarelor cu o mișcare apăsătoare, lentă, fermă, îndoiindu-vă genunchii pentru a putea ajunge la toate punctele. Dacă nu aveți suficientă forță în mâini, folosiți-vă de un obiect, cum ar fi un cilindru de lemn, pentru a putea apăsa corespunzător punctele.

În general, masarea punctelor limfatice contribuie la ameliorarea bolilor, cu toate că există cazuri rare cînd pacientul se simte mai rău înainte de a se simți mai bine, și asta din cauză că masajul eliberează toxinele blocate în sânge. Atunci cînd se petrece acest lucru, rămiți liniștiți o vreme, lăsînd rinichii să filtreze toxinele, după care puteți relua masajul. După cum veți constata în următoarea secțiune, în cazuri speciale puteți lucra cu puncte limfatice specifice.

Scăldarea energetică a fetei

De fiecare dată cînd am efectuat purificarea chakrelor la o femeie însărcinată, am simțit și reacția copilului din pîntece. Energiile acestuia sînt diferite de cele ale mamei și sînt fericite atunci cînd îi simți răspunsul.

Am avut de a face odată cu o gravidă care depășise termenul și al cărei feteș era în poziție pelviană. Mamei îi era foarte frică și nu dorea să apeleze la cezariană. M-a întrebat dacă puteam descoperi ceva în energia ei care o împiedica pe fetușă numită deja Melissa să se întoarcă în poziția corectă. Energia Melissei părea normală, doar că ea nu se grăbea să se nască. Singura problemă pe care am reușit să o identific a fost că mușchii abdominali ai mamei erau tensionați din cauza stresului.

Am relaxat această zonă executînd purificarea chakrei peste abdomen. După două minute de mișcare în sensul invers acelor de ceasornic, mi s-a părut că energia Melissei începea să se sincronizeze cu a mea și să pulseze în ritmul minii mele. După aproximativ 15 minute, ea a început să se rotească, de parcă ar fi urmărit energia minii mele, pînă cînd s-a întors complet, gata de naștere. O altă persoană din încăperea se așeză de colo-acolo, susținînd că o vedea cum se întoarce. Mama a plecat din cabinetul meu direct la maternitate, unde a născut o fetușă sănătoasă. Cu toate că această tehnică nu este infailibilă în prevenirea nașterilor din poziție pelviană, am mai avut de atunci alte două cazuri identice încununate de succes.

Roata circulației în meridiane

Meridianele sînt ca o piatră Rosetta pentru sănătatea dumneavoastră, monitorizează permanent echilibrul energetic și oferă cheia descifrării limbajului energetic al bolii. Evoluția bolilor este modificată de corectarea sistemului de meridiane. În capitolul 4 ați învățat cum să restabiliți echilibrul și vigoarea acestora prin trasare și decongestionare, prin răsucirea și întinderea punctelor de alertă asociate fiecărui meridian, prin masarea punctelor neurolimfatice și prin susținerea sau apăsarea punctelor specifice de acupunctură localizate înspre capătul fiecărui meridian. Vom continua de unde am rămas în capitolul 4. Următoarele tehnici vă oferă instrumentele suplimentare pentru restabilirea echilibrului și forței oricărui meridian.

Roata circulației în meridiane (figura 28, pagina 129), oricît de simplă ar părea, furnizează nenumărate informații utile. Ea prezintă 12 meridiane. Din nou, în realitate există un singur meridian lung care iese la suprafață de 12 ori, plus meridianele

central și guvernator, care, fiind fluxuri misterioase, se conectează în mod egal cu toate segmentele de meridian. *Roata* arată cum fiecare dintre cele 12 segmente circulă înspre următorul. Energia circulă în mod normal în sensul acelor de ceasornic. *Roata* arată, de asemenea, perioada de două ore în care energile fiecărui meridian sînt cele mai puternice.

O analogie relevantă ar fi să considerăm meridianele ca afluenți ai unui râu subteran care iese la suprafață de 12 ori. Dacă afluentul situat imediat în susul sau în josul râului este poluat, atunci ecologia segmentului învecinat este adesea afectată și chiar și un meridian care se află la o distanță de câteva segmente poate resimți impactul. Atunci cînd râul curge la suprafață printr-un segment de meridian, poate curge subteran prin segmentul de meridian ce îl intersectează: polul său opus pe *roată*.

Cînd sînteți bolnav, identificați meridianele dezechilibrate folosind testul punctelor energetice de avertizare (paginile 116-118). Folosiți tehnicile învățate în capitolul 4 pentru a echilibra fiecare dintre aceste meridiane. Dacă un meridian nu poate fi tonifiat cu aceste tehnici, este posibil ca problema să nu fie meridianul, ci relația sa cu celelalte meridiane. Cel mai probabil, relația afectată este cu:

1. *meridianul pe care îl alimentează*: meridianul imediat următor pe *Roată* (în sensul acelor de ceasornic). Gîndiți-vă la un râu. Dacă fluxul este blocat în aval, energia se acumulează în meridian, care este slăbit. S-ar putea însă ca nu meridianul să fie sursa problemei, ci doar locul unde apare;
2. *meridianul care îl alimentează*: meridianul care îl precede pe *Roată*. Dacă fluxul este blocat în amonte, meridianul nu primește energia de care are nevoie, deci este slăbit, însă, din nou, problema și-ar putea avea originea în alt meridian;
3. *meridianul opus*: meridianul ce i se opune direct pe *Roată*. Universul este organizat în jurul polarităților – zi și noapte, cald și rece, yin și yang – și fiecărui meridian îi corespunde o forță opusă. Efectul de atracție și respingere al acestor energii polarizate este cel care ne menține echilibrul. Ați văzut în capitolul 8 cum relația de tipul unei balanțe care există între triplul cald și splină echilibrează strategiile de război și pace ale sistemului imunitar. Jumătate dintre meridiane sînt yin, cealaltă jumătate sînt yang. Puteți vedea în *Roata circulației în meridiane* cum fiecărui meridian yang îi corespunde un meridian yin, polul său opus. Atunci cînd unul dintre cele două are prea multă energie, celălalt este adesea secătuit.

Punctele specifice neurolimfatice

Dacă un meridian este permanent dezechilibrat, verifică mai întîi dacă limfa circulă prin corp. Dacă limfa este blocată, atunci și energile sînt blocate. Masezi mai întîi fiecare punct limfatic de-a lungul meridianului afectat timp de aproximativ 15 secunde (vedeți figura 9, paginile 90-91). Dacă masajul nu îmbunătățește rezultatele meridianului la testul energetic, masezi atunci punctele limfatice de pe următoarele meridiane

1. *meridianul care îl alimentează*: meridianul care îl precede (în sensul acelor de ceasornic) pe *Roată* (timp: 12 pînă la 15 secunde). Dacă acest masaj nu reechilibrează meridianul, masezi punctele limfatice de pe
2. *meridianul pe care îl alimentează*: meridianul ce îl urmează pe *Roată* (timp: 12 pînă la 15 secunde). Dacă acest masaj nu reechilibrează meridianul, masezi punctele limfatice de pe
3. *meridianul ce i se opune*: meridianul opus pe *Roată* (timp: 12 pînă la 15 secunde)

Aceste teste și remedii sînt rapide, iar corecțiile aplicate se mențin de obicei. Odată restabilit fluxul unui meridian, îl puteți fixa astfel prin împletitura celtică (pagina 175), executînd opturi deasupra torsului, capului și picioarelor.

Dacă nu se mențin corecțiile, următoarea secvență de tehnici simple vă va arăta cum să găsiți, printr-un proces de eliminare, o tehnică ce va tonifica meridianul.

Stimularea de tip „omidă” a unui meridian

În capitolul 4 ați învățat cum să stimulați fiecare meridian. Dacă un anumit meridian este slăbit cronic, trebuie să-i cunoașteți traseul (vedeți figurile 10-23). Aici veți folosi aceeași metodă principală pe care ați folosit-o în capitolul 4 pentru a stimula meridianul, dar veți aplica presiune în loc să neteziți traseul meridianului.

1. Începeți prin a găsi diagrama care vă arată cum să stimulați meridianul selectat (figurile 10-23).
2. În loc să vă treceți mîinile pe deasupra traseului meridianului, cum ați făcut în capitolul 4, „plimbați-vă” degetele pe deasupra lui, imitînd mersul unei omizi, aplicînd presiune la fiecare „pas”;
3. Insistați în mod special asupra punctelor sensibile sau dureroase. Respirați profund pe măsură ce vă mișcați de-a lungul meridianului.

Punctele specifice neurovasculare

Circulația sangvină este principala îngrijorare în caz de boală. Este afectată și de boală, și de stres. Stimularea punctelor neurovasculare necesită foarte puțină energie și puteți face acest lucru pentru a vă revigora circulația. Pentru a găsi punctele neurovasculare, urmați-le înșiruirea deasupra capului, așa cum sînt numerotate în figura 42. Punctele 1-4 se află pe linia centrală a capului; punctele 5-13 se află fiecare pe ambele părți ale capului. Odată familiarizat cu această înșiruire, găsiți punctele specifice care corespund meridianului dezechilibrat (timp: două-trei minute pentru fiecare meridian).

1. Localizați punctele neurovasculare asociate meridianului ales (vezi figura 42);

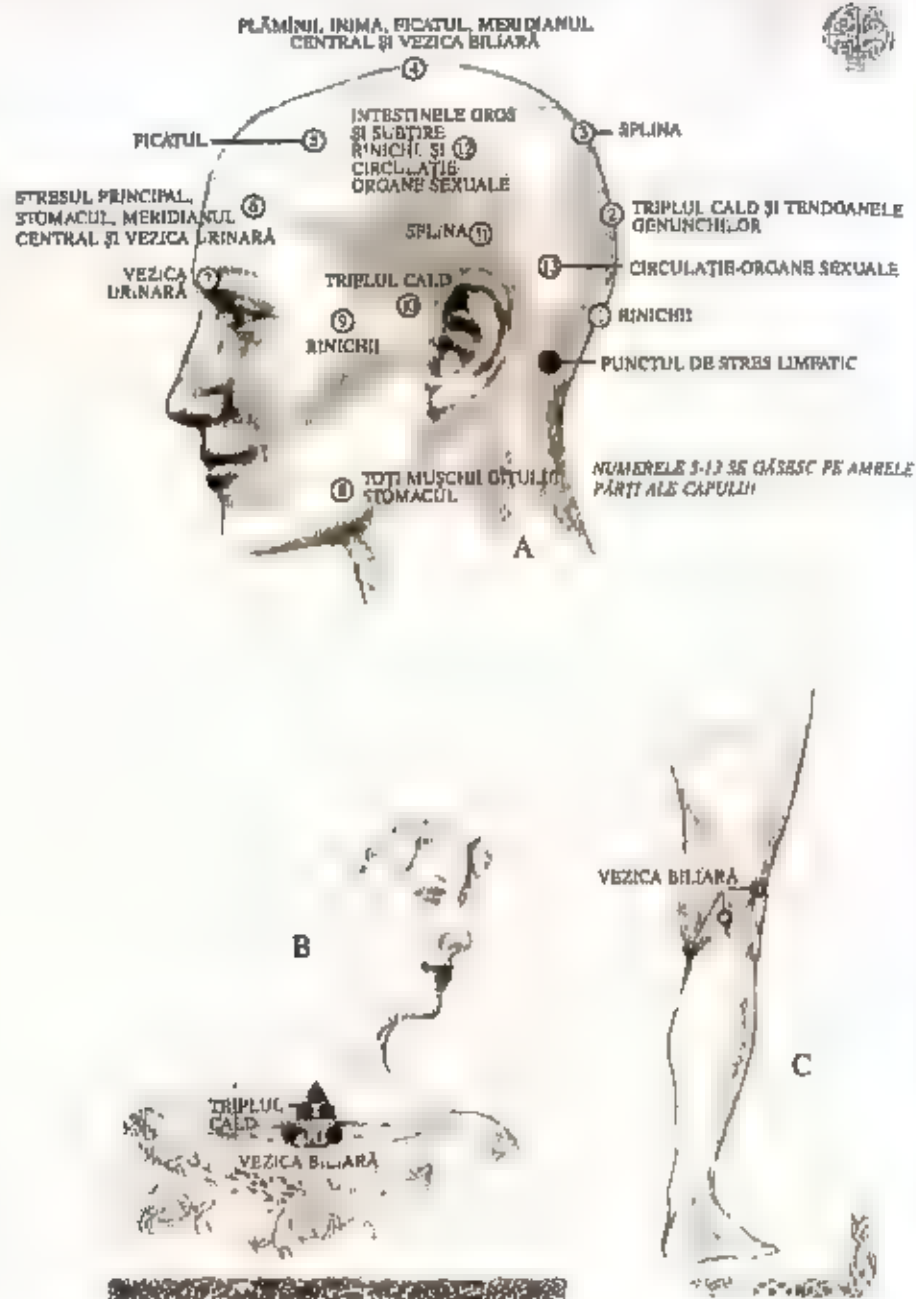


Figura 42

Meridianele și punctele neurovasculare

2. stimulați ușor cu vîrfurile degetelor aceste puncte timp de 2 pînă la 3 minute. Folosiți mai multe degete, pentru a vă asigura că acoperiți toate punctele corecte,
3. combinarea punctelor neurovasculare specifice cu principalele puncte ale stresului (punctul 6 în figura 41) este și mai eficientă.

Cerculețul negru de la baza craniului din figura 42 este un punct neurolimfatic pe care îl puteți masa pentru a deschide fluxul energetic și sangvin al punctelor neurovasculare. Masarea acestui punct se recomandă înaintea stimulării punctelor neurovasculare.

Cum să vă recăpătați liniștea după un coșmar

Coșmarurile reprezintă adevărate șocuri pentru psihicul nostru, însă ca și cutremurele, ele joacă un rol important în ecologia și echilibrul acestuia. Dacă vă treziți dintr-un coșmar, următoarele tehnici vă vor realinia energile corpului, ajutîndu-vă să înțelegeți visul sau să adormiți din nou.

1. întindeți pielea frunții și continuați cu întinderea coroanei (pagina 85);
2. executați cuplajul (pagina 126);
3. stimulați principalele puncte neurovasculare ale stresului de pe frunte (punctul 6 în figura 41);
4. cu palmele larg deschise, împingeți încet și ferm energiile în jos, către picioare, începînd din dreptul soldurilor. Înlăturați energiile din labele picioarelor și apoi masați-vă tălpile și degetele de la picioare.
5. dacă doriți să vă ridicați din pat, executați *Despărțirea cerului de pămînt* (pagina 235)

Dacă copilul dumneavoastră s-a trezit dintr-un vis urît sau se teme că va avea un coșmar, după ce îl îmbrățișați și îl liniștiți, îi puteți administra primele patru dintre aceste exerciții și apoi puteți face împreună *Despărțirea cerului de pămînt*. În timp ce stimulați punctele neurovasculare, evocați o amintire frumoasă sau cîntați un cîntec. În loc să negați visul urît, veți crea un tezaur de comori în psihicul copilului dumneavoastră. Toate acestea îi vor reamîndi în mod inconștient că îi sînteți alături și că sînteți conectat la neliniștile provocate de visul urît. Iar atunci cînd va adormi din nou, copilul se va simți mai în siguranță, mai atașat de dumneavoastră și mai puțin singur.

Echilibrarea chakrelor și menținerea circulației în fluxurile misterioase

În acest capitol ați învățat cum să determinați ce meridiane sînt implicate într-o anumită boală, cum să le curățați și cum să le întăriți. Și chakrele pot fi implicate în anumite afecțiuni. Meridianele alimentează chakrele, iar chakrele alimentează meridianele. Dacă unul sau mai multe meridiane nu suportă sau nu mențin corecția ori dacă o anumită boală persistă cu toate că meridianele sînt puternice, atunci echilibrați-vă chakrele (capitolul 5). Cînd aveți de-a face cu o boală cronică, puteți să recitiți indicațiile despre sistemul imunitar (capitolul 8) și să aplicați ceea ce vi se potrivește. Folosiți în mod special tehnicile simple prezentate în subcapitolul „Menținerea circulației în fluxurile misterioase” (pagina 235). Dacă efectuați o singură intervenție conștientă pentru a vă îmbunătăți energiile în fiecare zi, veți declanșa forțele de vindecare și veți permite întregului sistem să se reechilibreze. Următorul capitol se concentrează asupra durerii, modul cel mai insistent prin care corpul îndeamnă mintea să se implice în sănătatea dumneavoastră.

Capitolul 10

Durerea : cruda iubire a naturii

Doctorii în seama de boală mai presus de toate : bundidji și injeleptuni le facem doar promisiuni, durerii ne supunem.

Mircea Proust,
În căutarea timpului pierdut

Potrivit concepției că singurul mod de a-ți arăta iubirea față de o persoană dependentă care se autodistruge este să fii dur și să nu-i tolerezi comportamentele distructive, durerea este iubirea dură pe care v-o transmite corpul. Durerea vă forțează să vă opriți din ceea ce faceți și să vă reorientați atenția. Vă impune să recunoașteți situațiile în care organismul v-a fost afectat sau faptul că este prea copleșit și nu se mai poate îngriji.

Durerea este cel mai vechi mecanism al evoluției care implică mintea în sănătatea și siguranța corpului. Este cea mai remarcabilă manifestare a interdependenței dintre minte și corp. Durerea este mai mult decît un semnal de alarmă. Este un semnal de alarmă cu dinți, care insistă să rezolvați problema sau, dacă nu știți cum, să găsiți o soluție. Acest capitol vă va ajuta să găsiți soluții. Oricît de motivat ați fi să vă echilibrați energiile, chiar să învingeți o eventuală boală, durerea este cea care vă va spori dorința de a reuși să aplicați aceste tehnici. După cum observa Proust, ne supunem durerii.

Multora dintre noi durerea le provoacă însă rușine. Atunci cînd durerea ne consumă, ne chină și suspiciunea că sîntem slabi din punct de vedere psihic, inferiori din punct de vedere moral, că nu mai sîntem buni de nimic. Durerea fizică este complicată și de alte emoții dificile. Ne face să ne simțim izolați, lipsiți de ajutor și de control. Iar dorința de a scăpa de aceste sentimente ne face să apelăm imediat la analgezice. Puteți alege însă metode mai constructive de a lupta cu durerea.

Cum să fii bine dispus mai mult timp

Vă puteți reprograma sistemul nervos în așa fel încât să fii mai vesel, mai optimist și cu mai multă poftă de viață. În momentul în care vă simțiți extraordinar, când simțiți exuberant, euforic, într-un cuvânt – fericit, consolidați-vă această energie prin lovirea ușoară a celui de-al treilea ochi, punctul dintre sprincene, chiar deasupra punții nazale. Executați o bătaie ușoară constantă timp de 10-12 secunde. Metodele de lucru pentru fluxurile misterioase pe care le-ați învățat în capitolul 8, cum ar fi răspîndirea bucuriei, iertării și a recunoștinței în întregul corp (pagina 238), pot, de asemenea, să modifice tiparele sistemului nervos în așa fel încât să vă simțiți mai bine și să aveți o concepție de viață mai optimistă.

Natura durerii

Unul dintre aspectele remarcabile ale terapiei energetice este faptul că durerea scade desori pe măsură ce energia congestională este absorbită, iar deplasarea energiei pentru a înlătura durerea este mai simplă decât ne dăm seama. Tehnici precum masajul, bătaia ușoară și stimularea diferitelor puncte de acupunctură pot fi la fel de eficiente ca și înțeparea acestora, cu toate acestea, acupunctura a fost mai amănunțit cercetată decât celelalte metode. În 1997, National Institut of Health din SUA a publicat un studiu consensual despre acupunctură ce aducea dovezi în sprijinul teoriei că sedintele declanșează eliberarea de peptide opioide. Acestea explică, cel puțin în parte, eficiența acupuncturii în tratarea durerilor asociate fibromialgiei, efectelor postoperatorii crampelor menstruale, epicondilităi laterale („cotul tenismenului”) și durerilor de spate. Studiul sugera, de asemenea, că acupunctura ar putea fi utilă în tratarea sindromului de tunel carpian, în recuperarea după accidente cerebrale, în tratarea migrenelor, a dependenței de substanțe, a astmului și vertijului. Conform raportului, „argumentele ce susțin eficiența acupuncturii sînt la fel de solide ca și celea aduse în favoarea multor terapii medicale occidentale acceptate”¹. Un exemplu dramatic a fost prezentat în emisiunea televizată a lui Bill Moyers, *Healing and the Mind*, în care un pacient supus anesteziei prin acupunctură a fost menținut treaz în timpul unei intervenții chirurgicale pe creier, fiind capabil să întrețină conversații în timpul operației².

Înainte de a învăța cum să eliminăm durerea este bine să cunoaștem unele aspecte ale psihologiei și fiziologiei acesteia³. Durerea implică o interacțiune complexă a unor factori fiziologici și psihologici la care persoanele aparținînd diverselor culturi reacționează în mod diferit. David Bresler, fostul director al Pain Control Unit de la UCLA, reflectă: „Durerea este o senzație, o percepție, o emoție, un act cognitiv, o motivație și o energie”⁴.

Să presupunem că mergeți pe stradă noaptea și alunecați pe o coajă de banană adică, nu proverbială, și vă luxați genunchiul. În acel moment, se declanșează o serie remarcabilă de evenimente. Sînt mai întîi activate celulele nervoase care au rolul de a identifica potențialele pericole. Acești senzori sînt distribuiți pe suprafața pielii și la nivelul jesaturilor care învâluie oasele, organele interne, vasele de sînge, tegumentele și mușchii. Aceste celule nervoase trimit impulsuri care formează o imagine internă a leziunii produse.

Cînd vă luxați genunchiul, fibrele nervoase care transmit impulsurile dureroase produc două tipuri de senzații: o durere intensă de scurtă durată chiar la nivelul genunchiului și o durere lentă, persistentă și difuză. Durerea intensă transmite informații despre locația și severitatea rîni și stimulează un reflex de contracție a mușchilor care vă face să vă recăpătați echilibrul, pentru a vă proteja piciorul. Acest tip de circuite protectoare sînt tesute în sistemul nervos încă de la naștere. Senzațiile de scurtă durată pe care le produc sînt apoi transmise controlorilor superioare de la nivelul creierului. Între timp, senzațiile de lungă durată vă atenționează că trebuie să vă îngrijiți și să protejați rana.

Componenta durerii care implică *suferință* – împreună cu emoțiile ce o însoțesc, teamă, anxietate, furie sau enervare – interacționează cu temperamentul și concepțiile dumneavoastră. Dacă la un an după ce v-ați lovit încă mai aveți dureri, ar putea fi un semnal că rana nu s-a vindecat cum trebuie și că necesită încă atenția dumneavoastră sau că durerea a devenit cronică.

Durerea cronică este una dintre erorile naturii cel mai greu de iertat. Sistemul nervos trimite semnale greșite, deci informații incorecte și o alarmă falsă. Durerea cronică vă poate afecta pofta de viață, vă poate debilita. Experții în domeniu vorbesc despre „triada teribilă” a durerii cronice: suferința, insomnia și depresia. Pe lângă chinul victimei și povara asupra familiei, durerea cronică poate duce la dependența de medicamente și la alte soluții disperate. Costurile anuale asociate tratamentului durerii cronice în Statele Unite au fost estimate la 50 de miliarde de dolari.

În timp ce o parte a misterului durerii constă în modul în care poate fi oprită, o altă parte o reprezintă motivul pentru care atât de multe tehnici aparent fără legătură pot fi de ajutor în durerea cronică și atât de multe intervenții reușite au doar un efect de scurtă durată. Printre tratamentele folosite cu succes în tratarea durerii cronice se numără acupunctura, antidepresivele, medicamentele anti-epileptice, aspirina, injecțiile cu betaendorfine, stimularea electrică a pielii sau a creierului, exercițiile fizice, analgezicele narcotice, intervențiile chirurgicale care dezactivează fibrele nervoase, precum și anumite metode psihologice precum hipnoza, relaxarea, meditația, biofeedbackul, modificarea comportamentului și tratamentele placebo. Multe dintre tratamentele de succes cresc nivelul endorfinelor, proteinele naturale ale corpului asemănătoare morfinei, care suprimă durerea. Despre altele se crede că blochează „poarta” prin care semnalele durerii ajung la creier. Intervențiile chirurgicale distrug nervii care transmit semnalele durerii. Cu toate acestea, se cunosc prea puține lucruri. De ce, de exemplu, durerea cronică re apare după un interval cuprins între șase luni și un an de la o intervenție chirurgicală care a distrus mecanismul fizic al durerii?

Durerile-fantomă prezente în membre, discutate în capitolul 2, sugerează existența unui omolog energetic al fiziologiei durerii. „Membrul” corpului energetic se pare că transmite semnale dureroase către creier. Relația dintre corpul fizic și cel energetic permite testarea energetică pentru depistarea problemelor înainte ca acestea să poată fi detectate de analizele medicale standard. Vindecătorii se opresc adesea exact în dreptul zonei afectate de durere fără a avea nici un indiciu de la pacient. În cadrul unui studiu, 52 de pacienți suferind de durere cronică au fost supuși evaluării independente a cîmpului energetic de către practicanți ai metodei de *Atingere terapeutică non-contact*. Gradul de suprapunere a localizării durerii între pacienți și vindecători a fost uimitor⁵.

Un corolar al afirmației „materia urmează energia” este „senzația reflectă energia”. Ne simțim bine doar cînd energiile noastre sînt bune. Abordarea energetică a tratamentului durerii nu doar evită efectele secundare care umbresc aproape întotdeauna tratamentele invazive, ci permite și rezolvarea unor probleme fundamentale. Aceleași tehnici energetice dedicate durerii aduc și vindecarea. Stimularea punctelor de sedare ale energiei blocate sau stagnante, de exemplu, înlătură durerea și, în același timp, permite energiilor tămăduitoare proaspete să pătrundă în zona afectată.

Cum să tratați problemele digestive

Dacă vă doare stomacul după masă, masați în sus și în jos partea interioară a coapselor, apăsînd tare cu degetele. Dacă este nevoie de mai mult, încercați următoarele, pe rînd (timpul necesar – aproximativ jumătate de minut pentru fiecare):

1. întindeți-vă abdomenul cu minile sau apăsîndu-vă pe spate;
2. curățați-vă valva ileocecală (pagina 250);
3. masați ferm punctele intestinului gros de pe partea exterioară a coapselor (figura 9b, pagina 91);
4. masați ferm punctele intestinului subțire înșiruite de-a lungul marginii cutiei toracice (figura 9c, pagina 90). Începeți din centrul cutiei toracice, continuînd de-a lungul marginilor.

Tehnici energetice pentru înlăturarea durerii

La primul curs de vindecare energetică pe care l-am predat, colega mea, Hazel Ulrich, a vrut să demonstreze o tehnică numită *Fugăritrea durerii*, pe care tocmai o învășasem la cursul de pregătire pentru instructori al programului Touch for Health. Ea a solicitat un voluntar care suferea de mai mult timp. Una dintre femeile de la curs avea în mod evident dureri atunci cînd se ridica sau se așeza. Nu dorea totuși să se ofere ca voluntară, recunoscînd în cele din urmă că nu voia ca noi, profesoarele, să dăm greș. Suferea de această durere de ani de zile și fusese dezamăgită de prea multe tratamente promițătoare. Hazel i-a răspuns: „Asta te va ajuta. Nu contează ce crezi. Nu este una dintre tehnicile care necesită o atitudine pozitivă”.

Astfel, femeia a fost de acord să joace rolul de cobai. Testarea energetică a arătat că durerea era situată pe meridianul vezicii urinare, cel mai lung meridian al corpului. Hazel „a fugărit durerea” de-a lungul meridianului. A durat mult, iar cînd durerea a ajuns în cele din urmă la capătul meridianului, pulsa cu putere și nu voia să dispară. Am avut inspirația de a-i sugera lui Hazel să încerce să stimuleze punctele de sedare ale meridianului vezicii. Asta a și făcut, iar durerea a dispărut complet. Femeia aproape că a devenit isterică, a început să plîngă și abia mai putea respira. Nu-i venea să creadă că nu o mai doare. Nu mai simțise asta de ani de zile. Schimbarea a fost evidentă pentru toată lumea. Înainte nu putea sta dreaptă din cauză că o durerea spatele foarte tare. Acum nu doar că reușea, dar avea și o rază de mișcare mult mai mare. De atunci am folosit și am predat *Fugăritrea durerii* (paginile 274) de sute de ori, cu rezultate încurajatoare.

Metodele suplimentare prezentate în acest capitol includ „eliminarea durerii prin respirație”, lovirea ușoară, întinderea și cîșpirea zonei dureroase, sedarea meridianelor corespunzătoare durerii, tratamentul durerii difuze și lovirea ușoară a zonei afectate. Fiecare dintre ele este prezentată succint și în ordinea crescătoare a complexității, astfel încît să puteți aborda direct problema și să găsiți alinare. În capitolul următor veți învăța, de asemenea, cum să reduceți durerea folosind mici magneti. Aceștia împreună cu o masă de masaj de calitate sînt singurele dotări necesare.

Eliminarea durerii prin respirație

Respirația face energia să se miște. Concentrîndu-vă respirația puteți controla durerea. Mii de femei au fost ajutate să treacă prin durerile nașterii folosind tehnica de respirație Lamaze, care poate fi adaptată pentru orice situație. Procedura este simplă. Inspirăți pe nări, cu gura închisă, ca și cum ați mirosi un trandafir. Expirați pe gură, ca și cum ați stinge o lumînare. Reduceți treptat durata respirației. Pe măsură ce expirați, veți elibera o parte din energia asociată durerii. Însă, în momentul în care apare durerea, dacă mintea dumneavoastră nu este alertă, aveți nevoie de ceva care să

vă aducă aminte ce aveți de făcut. Mantra care vă poate ghida într-un atac al durerii este simplă: miroase trandafirul, apoi stinge lumina.

Lovirea ușoară, întinderea, ciupirea și absorbția durerii

Toți avem reacția instinctivă de a ne atinge și de a ne masa atunci când ne doare. Trebuie să urmărim acest instinct! Puteți folosi aceste tehnici oriunde, iar uneori ele sînt tot ce vă trebuie pentru a elimina durerea.

Lovirea ușoară

Pentru dureri musculare, cum ar fi durerea de umăr, loviți ușor zona. Folosiți-vă de degetele, fie alt obiect cu multe „degete”, cum ar fi o perie de păr cu dinți de plastic. Loviți ușor cît simțiți că e nevoie, timp de un minut sau pînă simțiți că se eliberează ceva și energia poate circula liber.

Întinderea

În cazul în care nu este vorba de o rană deschisă, întinderea zonei ce înconjoară durerea poate, de asemenea, să o elimine. Durerea antrenează prea multă energie în zona afectată. Întinderea zonelor situate la 1-2 centimetri în afara zonei dureroase eliberează congestia. Apăsapoi apoi adînc în perimetrul durerii și înundeți mușchiul în toate direcțiile.

Ciupirea

Există un anumit mod de a ciupi ușor pielea care transmite creierului semnalul că durerea nu mai este necesară, înlocuind ca un buton de resetare. Din nou, această tehnică nu poate fi aplicată pe o rană deschisă. Identificați centrul zonei dureroase și, folosind degetul mare și arătătorul, ciupiți foarte ușor pielea o singură dată. Ciupirea are un efect de resetare, declanșînd ceea ce se numește mecanismul „axei celulare” și eliberînd energia acumulată în zona dureroasă. Ciupirea ușoară transmite un semnal sistemului nervos, care eliberează energia blocată.

Absorbția

Puneți-vă mîna stîngă pe zona afectată de durere a persoanei pe care doriți s-o ajutați. Gîndiți-vă că mîna stîngă, care trage în afară energia, va absorbi durerea celulei. Întindeți-vă apoi mîna dreaptă în jos, în afara corpului, și gîndiți-vă că durerea se scurge prin mîna dreaptă. Dacă simțiți că energia rămîne blocată în corpul dumneavoastră în loc să iasă prin mîna dreaptă, opriți-vă imediat și scuturați-vă puternic ambele mîini. Atunci cînd simțiți că energia altcuiva rămîne blocată în corpul dumneavoastră,

țineți-vă brațele, pînă deasupra coatelor, sub un jet de apă rece. De obicei veți putea absorbi durerea altcuiva fără ca aceasta să rămînă blocată în dumneavoastră, iar la cursurile pe care le predau am observat că tehnica pare a fi instinctivă. Atunci cînd cursanții lucrau unii asupra celorlalți, i-am văzut pe unii dintre ei, care au auziseră de absorbția durerii, cum, ajunși într-o zonă pe care o simțeau dureroasă pentru partenerii lor, își întindeau automat brațul drept în jos, în afara corpului.

Sedarea durerii

Tehnica pe care o folosesc cel mai frecvent pentru a elimina durerea este stimularea punctelor sedative de acupunctură asociate durerii. Sedarea unui meridian are ca efect eliberarea energiei în exces, în timp ce meridianul este calmat. Totuși, acest lucru nu provoacă slăbirea meridianului sau a mușchiului.

Tabloul meridianelor musculare (figura 43) înfățișează toate cele 14 meridiane și mușchii corepunzători: flecărui. Pentru a stimula punctele sedative de acupunctură ale unui meridian (timp necesar: aproximativ 4 minute):

1. identificați un mușchi din zona dureroasă, folosind figura 43;
2. găsiți numele meridianului corespunzător aceluia mușchi;
3. uitați-vă la figura 26 (paginile 122-125) pentru a descoperi figura corespunzătoare meridianului. Observați punctele de sedare notate cu „1” și pe cele notate cu „2”;
4. stimulați ușor, dar ferm punctele de sedare „primare” timp de două-trei minute;
5. stimulați punctele de sedare „secundare” timp de un minut jumătate-două minute.

Să presupunem că durerea este localizată pe partea stîngă a corpului și descoperiți în figura 43 că mușchiul care străbate zona dureroasă e guvernat de meridianul stomacului. În figura 26 veți vedea că, pentru primele puncte sedative de acupunctură de pe meridianul stomacului, trebuie să țineți degetul arătător și al doilea deget de la picior pe partea stîngă a corpului. Pentru aceasta, așezați-vă confortabil și duceți mîna stîngă la al doilea deget de la piciorul stîng, cu degetul mare și cel mijlociu în jurul degetului de la picior și cu arătătorul în sus. Susțineți punctele de pe arătător cu mîna dreaptă. După 2 sau 3 minute, treceți la punctele secundare, în vârful piciorului stîng. Dacă durerea este localizată pe partea dreaptă a corpului, inversați aceste instrucțiuni.

Tratarea unei dureri de dinți

Aceeași strategie folosită pentru sedarea meridianului care guvernează mușchiul ce străbate zona dureroasă poate fi folosită în cazul durerilor de dinți. Uitați-vă la harta dentară de la figura 44. Fiecare dinte este identificat prin meridianul care îl guvernează. Sedarea acestor meridiane, pe lângă eliminarea durerii, va iniția un proces de vindecare. Am arătat această tehnică multor clienți care veniseră la mine pentru altceva, dar care aveau și dureri de dinți cauzate de carii încă netratate. Cîțiva dintre

ei, atunci când au ajuns la dentist pentru a trata caria, au descoperit că aceasta nu mai exista. Dinți se pot vindeca! Am avut trei cari pe care dentistul meu le-a declarat vindecate după ce sedasem meridianul asociat dintelui bolnav zilnic, timp de patru săptămâni. În cel mai rău caz, folosirea acestei tehnici de ameliorare a durerii de dinți vă poate ajuta să nu suferiți până când ajungeți la dentist.

O tehnică de vindecare Hopi pentru durerea difuză

În cazul persoanelor a căror durere este dispersată pe zone întinse ale corpului, în special dacă este cauzată de boli autoimunitare precum fibromialgia sau lupusul, practica Hopi aduce alinare. Este utilă și pentru alte tipuri de durere difuză, cum ar fi durerile musculare sau cele de spate. Această tehnică îi spune pur și simplu creierului să oprească durerea (timp: două-trei minute):

1. așezați persoana cu fața în jos. Executați o curățare a coloanei vertebrale (paginile 87-88);
2. Îndoțiți-vă degetele și așezați-le pe partea coloanei vertebrale din spate dumneavoastră. Puteți începe de la baza coloanei dacă doriți să deplasați energia în sus, începeți de la capătul superior al coloanei dacă persoana suferă de migrene;
3. așezați cealaltă mână, cu degetele îndoite, deasupra, încadrând astfel coloana între cele două mâini cu degetele îndoite;
4. exercitând o presiune redusă cu degetele, plimbați-vă mâinile de-a lungul coloanei. În acest timp, gândiți-vă că transmiteți energia ca printr-o rază laser, din degetele dumneavoastră în spatole persoanei tratate;
5. o variantă este să vă plasați ambele degete mari pe partea coloanei dinspre dumneavoastră și toate celelalte degete pe parte opusă a coloanei, plimbându-le de-a lungul, în ambele direcții. Mutăți-vă apoi pe cealaltă parte și repetați procedura;
6. o alternativă la mișcarea în sus și în jos de-a lungul coloanei este să executați spirale de-a lungul coloanei. Degetele îndoite de la o mână execută spirale în sensul acelor de ceasornic, pe partea îndepărtată a coloanei, în timp ce degetele celeilalte mâini execută spirale în direcția opusă, pe partea dinspre dumneavoastră a coloanei;
7. Înainte de a termina, ciupiți și ridicați pielea de pe coloană, începând din dreptul taliei și mișcându-vă în sus de-a lungul coloanei. Opriti-vă în punctul în care nu mai puteți apuca destulă piele pentru a o ciupi și ridica.

Faceam o demonstrație de curățare a chakrei în fața unui grup de cursanți în Australia. Am simțit că sistemul de circuite era deconectat în energide femeii care se oferise voluntar. Se plîngea de dureri în tot corpul, iar energia din sistemul ei nervos îmi dădea o senzație pe care o mai întâlnisem. Am întrebat-o dacă are fibromialgie, iar ea

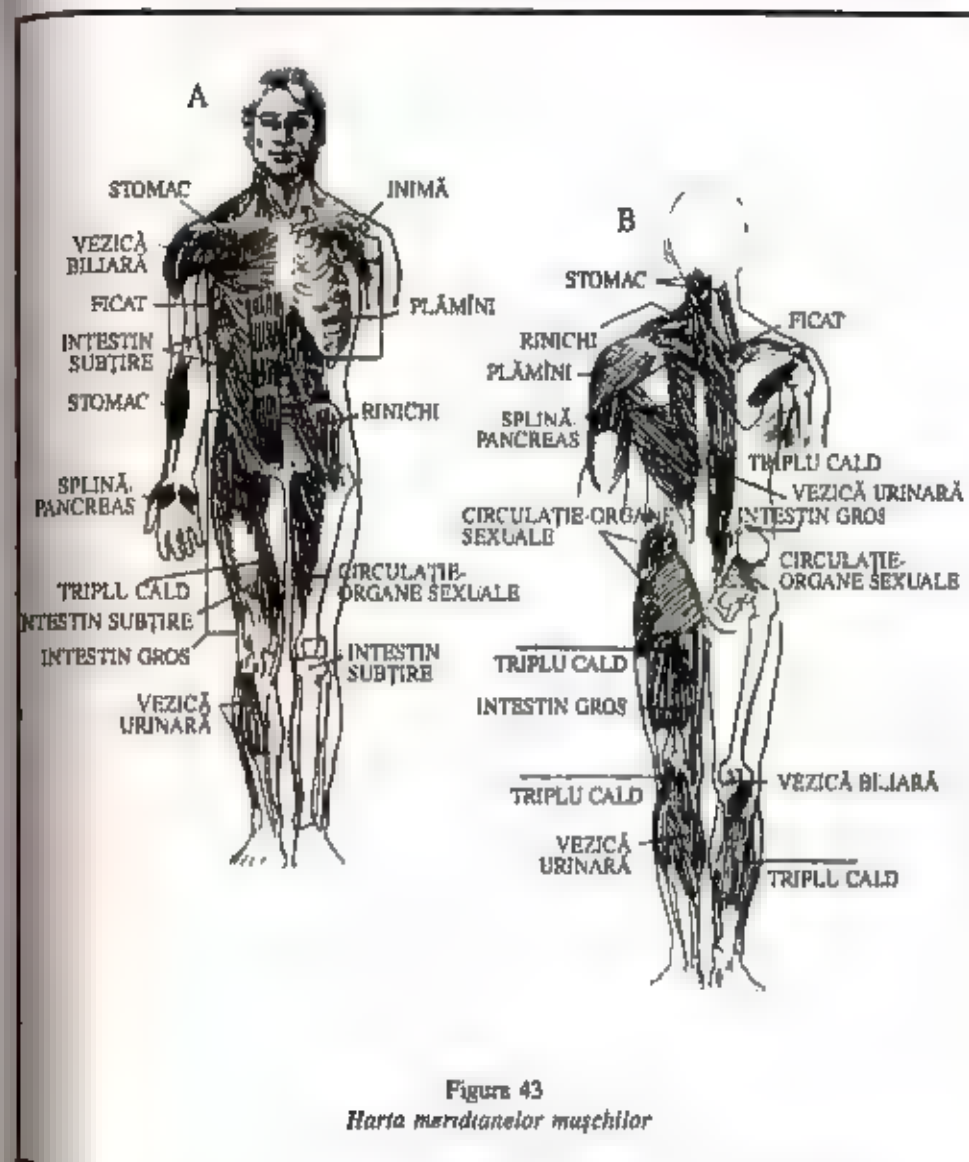


Figure 43
Harta meridianelor mușchilor

a confirmat. Am rugat-o să se întoarcă și am executat procedura descrisă mai sus. La sfârșitul tratamentului, durerea scăzuse în intensitate. Nu a fost surprinsă, deoarece era obișnuită cu procedura. Eu am fost cea surprinsă, deoarece crezusem că eu am inventat tehnica, dar ea mi-a spus că era de fapt o variantă la tehnica Hopi de vindecare, transmisă pe cale orală, pe care o învățase de la un bătrîn Hopi.

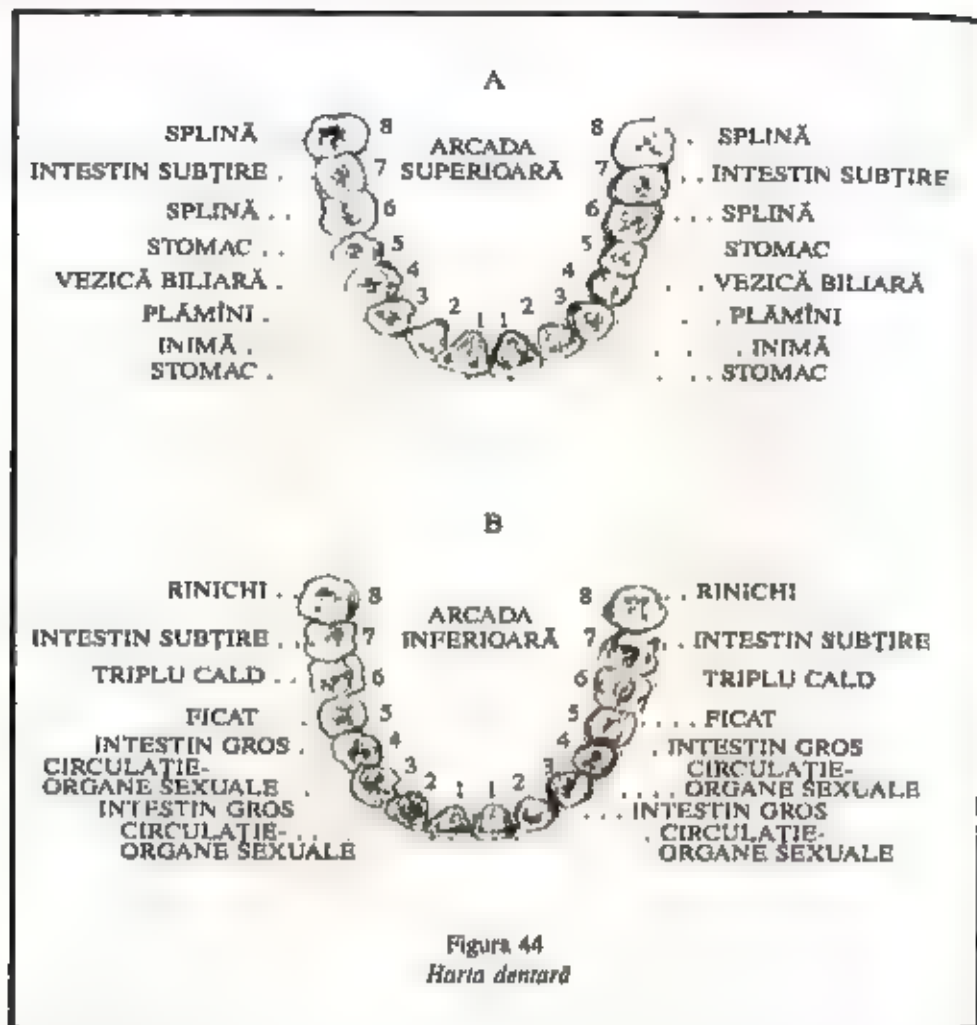


Figura 44
Harta dentară

Lovirea ușoară a zonei

Lovirea ușoară a zonei se bazează pe reflexologia piciorului, care împarte corpul în zonele arătate în figura 45. Punctele de interes sînt localizate în zona durerii. Lovirea ușoară a zonei este mai eficientă în cazul durerii localizate decît în cazul celei difuze. Estimările mele arată că între 70% și 80% dintre oamenii pe care îi cunosc și care au folosit această tehnică au raportat ameliorarea sau chiar eliminarea completă a durerii.

Zonele se află atît pe partea frontală, cît și pe cea dorsală a corpului. Părțile mai de pe exteriorul și interiorul membrelor sînt considerate yin. Pe brațe și picioare,

zonele yin sînt cele pe care părul crește mai greu. Conform acestei hărți (figura 45), partea frontală sau yin a corpului include: talpa piciorului, palmele, partea interioară a brațelor și picioarelor, partea frontală a gâtului și fața. Zonele corpului cu piele mai puțin sensibilă, în principal spatele, sînt considerate yang. Partea yang a corpului mai include și partea superioară a label piciorului, dosul palmelor, partea exterioară a brațelor și picioarelor, ceafa și partea dorsală a capului. Pentru bătaia zonei (timp: aproximativ două minute).

1. Identificați zona în care se află durerea (spațiul din interiorul liniilor) în figura 45;
2. găsiți numărul care este în aceeași zonă cu durerea. Dacă durerea e mai jos de talie, veți lovi ușor pe gleznă („A” pe diagramă). Dacă durerea e mai sus de mijloc, veți lovi ușor la încheietura mîinii („W” pe diagramă);
3. dacă durerea este localizată pe partea frontală a corpului (yin), loviți ușor pe partea interioară a gleznei sau încheieturii mîinii (yin). Dacă durerea este localizată pe partea dorsală a corpului (yang), loviți ușor pe partea exterioară a gleznei sau încheieturii mîinii (yang);
4. găsiți punctele de pe diagramele încheieturilor mîinilor sau ale gleznelor care corespund durerii. „A3” înseamnă că durerea este localizată în zona 3 mai jos de talie;
5. loviți ușor punctul de aproximativ zece ori. Faceți o pauză de 10 secunde, apoi mai loviți ușor încă 90 de secunde. Va fi suficient. Bătaia fără întreruperi calmează impulsurile de durere lentă, persistentă; întreruperea ritmului calmează impulsurile de durere rapidă, pătrunzătoare;
6. durerea va continua să scadă timp de încă 10 minute după ce ați început bătaia. Dacă durerea a dispărut în mare măsură, dar nu complet, loviți ușor în aceeași zonă, dar pe partea opusă a corpului.

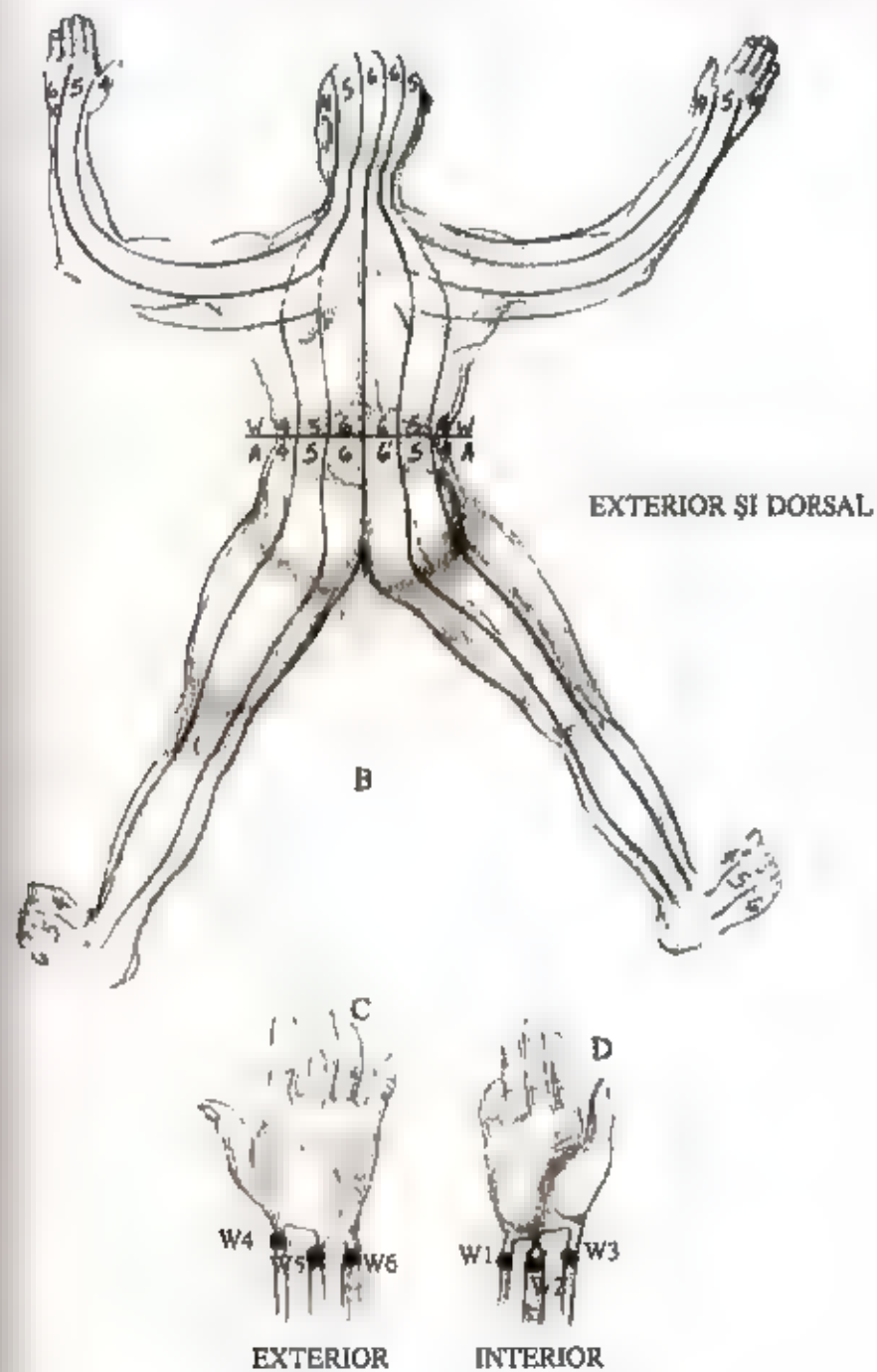
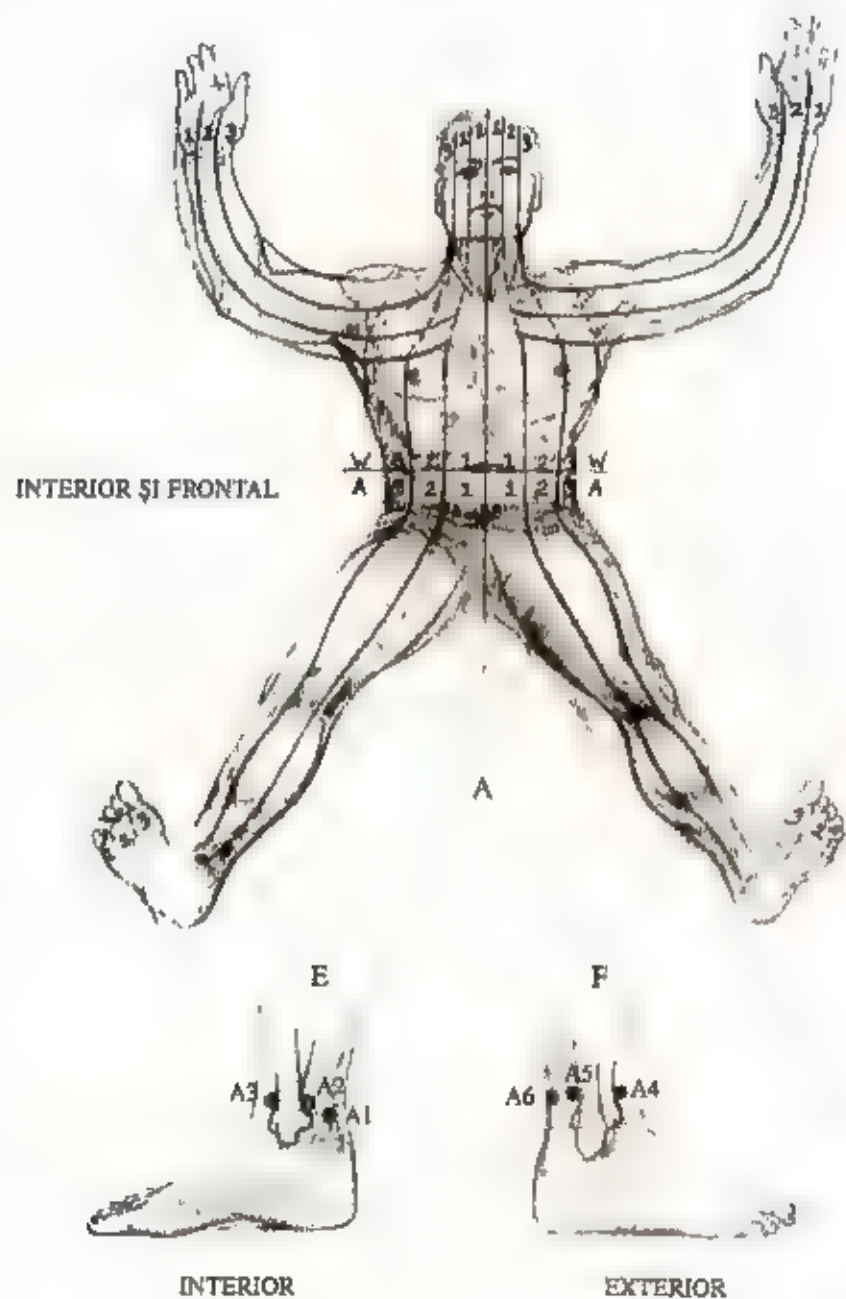
Puteți efectua un test energetic pentru a vă asigura că stimulați punctul corect, deși nu vă puteți face rău dacă loviți ușor un punct greșit. Să presupunem că nu știți sigur, dacă durerea este localizată în zona 1, 2 sau 3 a interiorului gleznei. Testați energetic fiecare punct. Veți pierde energie în zona care trebuie stimulată și veți fi puternici în celelalte două zone.

Fugăritrea durerii

Dacă durerea de care suferiți este cronică și se întinde de-a lungul unui meridian, *Fugăritrea durerii* va fi de ajutor. Imaginați-vă că stoarceți durerea din meridian la fel cum ați scoate pasta de dinți din tub. Puteți face asta singur, deși e mai plăcut să o faceți altcineva pentru dumneavoastră (timp: 5-30 de minute);

1. identificați meridianul pe care se află durerea (figurile 10-23);
2. puneți un deget de la o mîină în centrul durerii și un deget de la cealaltă mîină la punctul de început al meridianului. Apăsap puternic cu ambele degete, în mod egal,

Figura 45.
Zonele durerii



- 3 durerea are aproape întotdeauna un „frate geamăn” – un punct dureros care-i corespunde pe meridian – de care nu vă dați seama până când nu îl stimulați. Ținând un deget pe locul dureros, mergeți cu degetele de la cealaltă mână din doi în doi centimetri de-a lungul meridianului până ajungeți la un punct dureros;
- 4 odată ce l-ați găsit, stimulați-l ferm, împreună cu cel al durerii. Durerea din unul dintre puncte dispare de obicei în mai puțin de trei minute, deoarece ați deschis un canal prin care energia blocată poate să circule;
- 5 îndepărtați degetul de pe punctul care nu mai doare. Dacă acesta este al doilea punct, mușcați degetul către primul punct, la cîte o lățime de deget. Dacă primul punct nu mai doare, îndepărtați-vă la cîte o lățime de deget față de primul deget către capătul meridianului. Apăsap din nou cu fermitate. Continuați pînă găsiți un al doilea punct dureros. Apoi repetați pasul 4;
- 6 în cele din urmă, un deget va ajunge la capătul meridianului sau ambele degete ajung alături. Dacă sînt alăturate, deplasați degetul de pe punctul care nu mai doare, la cîte o lățime de deget, către capătul meridianului opus celui de la care ați început;
- 7 în final, un deget va ajunge la capătul meridianului. Cînd ajunge acolo „fugăriți-l” cu celălalt deget, la cîte o lățime de deget;
8. continuați pînă cînd durerea este alungată pînă la capătul meridianului. Dacă durerea se blochează acolo, stimulați punctele de sedare de la capătul meridianului (figura 26, paginile 122-125).

Aceste tehnici – care includ respirația, întinderea, ciupirea, stimularea și lovirea ușoară –, folosite singure sau în combinație, pot oferi o ameliorare substanțială pentru o mare varietate de dureri.

Dansul sofisticat al durerii fizice și durerii emoționale

Durerea fizică poate cauza durere emoțională. Durerea emoțională poate provoca durere fizică, iar relația dintre ele poate fi complicată și confuză.

Fiuca mea, Tania, suferea de cîteva zile de o durere intensă în zona ovarelor. Nu o ajutase nimic din ceea ce făcuse, iar durerea ajunsese să o chinuie îngrozitor. Din fericire, tocmai atunci treceam prin orașul în care locuiește și ne-am întâlnit la aeroport. Ea avea deja bănuțala că se peurece ceva important cu corpul ei, că suferă de ceva grav. Era totuși uimitor că toate remediile evidente, care ar fi trebuit să-i aline durerea, nu funcționaseră, așa că, acolo, în aeroportul aglomerat, cum ea avea nevoie de răspunsuri rapide, am așezat-o pe o bancă și i-am făcut un test energetic. Întotdeauna se pot găsi modalități de a efectua testarea energetică oriunde. I-am luat la rînd punctele de alarmă. Fiecare dintre ele era slab, ceea ce-mi spunea că toate

meridianele ei erau date peste cap, așa că trebuia să caut mai profund sursa problemei. I-am testat ritmurile și iarna era slabă, în timp ce celelalte erau puternice. Problema se rezuma deci la cele două meridiane guvernate de iarnă, vezica urinară și rinichii. Din moment ce rinichii guvernează ovarele, am decis să-i stimulez punctele sedative de acupunctură ale meridianului rinichilor.

Din clipa în care mi-am pus degetele pe acele puncte, i-am simțit frica curgînd în propriul meu corp. Frica este emoția de stres a iernii, i-am spus ce simțeam. A protestat, susținînd că nu se teme de nimic. Pîna atunci, fața ei fusese palidă, cu cearcăne adînci în jurul ochilor. În cîteva minute, chipul a început să-și recapete culoarea, iar cearcănele s-au estompat. Am mai stimulat o vreme punctele și am simțit valurile de frică scurgîndu-se din corpul ei. Îmediat a recunoscut că, pe lîngă stresul obișnuit, începuse să se teamă că va fi prinsă pentru totdeauna de muntele de probleme cu care se lupta de ceva vreme. Iar această teamă îi blocase energia în jurul ovarelor. Pe măsură ce continuam să-i stimulez punctele, teama ce i se imprimase în conștiință a fost eliberată. În următoarele cinci minute, energiile au reînceput să circule pe meridian, iar durerea a dispărut complet. Scăpase de frică, de durere și se simțea din nou încrezătoare, iar eu am putut să-mi continui călătoria.

Indiferent dacă sursa durerii este fizică sau emoțională, uneori, în doar zece minute, puteți înlătura o suferință considerabilă, a dumneavoastră sau a altcuiva (timp: 10-15 minute).

- 1 începeți prin a determina care dintre cele cinci ritmuri este dezechilibrat, folosind testul indicator general, în timp ce trageți în toate cele cinci direcții deasupra secțiunii de mijloc (paginile 73-75);
2. priviți figura 35 (pagina 201) pentru a identifica emoția de stres a ritmului și meridianele pe care acesta le guvernează;
- 3 determinați care dintre meridianele acestui ritm are probleme. Dacă identificați emoția de stres, vedeți dacă este îndreptată mai mult spre sine (teamă de sine, furie față de sine) sau în exterior (teamă de lumea din jur, furie față de alții). În cazul emoției orientate spre sine, este afectat meridianul yin, iar în cazul emoției orientate în afară, cel yang. Puteți, de asemenea, să testați energetic meridianele de pe acel ritm, folosind punctele de avertizare (paginile 117-118);
4. odată identificat meridianul, stimulați-i punctele de acupresione, fie cele de sedare, fie cele de întărire (figura 26):
 - a) stimulați punctele de sedare dacă durerea implică congestie, suferință, emoții acumulate sau incapacitate de detașare ori relaxare;
 - b) stimulați punctele de întărire dacă este necesară încurajarea sau întărirea. Atunci cînd este vorba de meridianul inimii sau de cel al spinei, folosiți doar punctele de întărire;
5. în general, stimularea punctelor neurovasculare (pagina 206) este întotdeauna utilă atunci cînd este vorba de emoții.

Emoțiile dumneavoastră sînt produsul biochimiei propriului corp, la fel ca și stilul cognitiv, percepțiile și evenimentele pe care le trăiți. Atunci cînd lucrați cu emoția de stres a unui meridian implicat în durerea fizică sau emoțională, rezultă o biochimie favorabilă eliminării acelei dureri.

Întrebarea unui copil

Acesta este unul dintre cele mai scurte capitole din carte, însă pentru mulți dintre cititori va fi cel mai apreciat. Obişnuiam să mă întreb: „De ce același Dumnezeu care a creat bucuria și extazul ne face să simțim și durerea?” Oare n-ar fi putut Dumnezeu sau natura să conceapă un sistem de alarmă mai puțin chinător de a ne atrage atenția? Aceste semnale există, desigur, și sînt chiar numeroase. Înaintea durerii ce însoțește boala apar semnale la nivelul tenului, digestiei, stării de spirit, nivelului de energie, precum și alte simptome minore, toate mult mai blînde decît durerea. Cei mai mulți dintre noi, atunci cînd primim informațiile ce ne permit să alegem, ar prefera să afle cum să-și citească energiile subtile, măsura potențialelor probleme decît să se bazeze pe durere în acest sens. E ciudat că în cultura noastră nu sîntem învățați, chiar de cînd mergem la grădiniță, cum să ne măsurăm energiile și cum să facem ajustările necesare. Durerea ar putea fi rezervată atunci doar pentru urgențe. Întocmai ca iubirea de mamă, durerea în caz de urgență, cu forța ei clară și convingătoare, ne poate salva viața. Nu putem evita durerea atunci cînd este ultima soluție. Însă, rămînînd conștienți de faptul că trupul nostru nu este altceva sistem de energii și menținînd acest sistem armonizat și echilibrat, putem să ne confruntăm mult mai rar cu ea.

Capitolul 11

Înotul în curenți electromagnetici : beneficiile unui ecosistem fragil

*Lumea modernă a început acum puțin peste o
sută de ani, cînd Thomas Edison și-a expus
prima lampă electrică... Astăzi, înodăm în jur-o
mare de energie creată aproape în totalitate
de om.*

Robert Becker, *Cross Currents*

În miezul Pămîntului, fierul topit care se rotește creează un cîmp magnetic ce înconjoară planeta. Acest cîmp interacționează cu particulele atomice încărcate cu energie radiate de Soare. Împreună formează cîmpul geomagnetic, care protejează Pămîntul de forța energiei Soarelui. Fără acest cîmp, viața nu ar putea exista; chiar și fluctuațiile sale minore afectează sistemele biologice și comportamentale. Fluctuațiile extreme, cum ar fi eventualitatea ca polul Nord și cel Sud să-și schimbe locurile (acest lucru s-a întîmplat de multe ori de-a lungul istoriei Pămîntului, înainte de evoluția omenirii), au coincis cu dispariția multor specii. La adăposul scutului geomagnetic, nu am învățat doar cum să generăm și să manipulăm forțe electromagnetice, ci am și saturat atmosfera cu frecvențe create de om care populează acum întreg spectrul electromagnetic. Ne-am început evoluția într-un ecosistem electromagnetic foarte diferit de cel în care trăim acum¹.

În timp ce pericolele „electropoluării” sînt intens dezbătute, este evident că energia electromagnetică din mediul înconjurător ne influențează meridianele, chakrele și alte sisteme energetice. Iar acest impact poate fi benefic sau dăunător. Acest capitol vă va arăta cum să minimalizați acest risc folosind forțele magnetice în beneficiul dumneavoastră.

Crearea unui mediu electromagnetic benefic pentru sănătate

Organismul are nevoie de cîmpul electromagnetic al Pămîntului. O dovadă a acestui fapt este afecțiunea numită sindromul deficienței de cîmp magnetic, apărută la muncitorii japonezi care lucrau multe ore în clădiri de metal care-i izolau de cîmpul magnetic natural al Pămîntului. Simptomele includeau insomnie, nivel scăzut de energie și dureri generalizate și erau ameliorate prin aplicarea unor cîmpuri magnetice artificiale². Un sindrom similar a fost detectat la cosmonauții ruși care, după mai bine de un an petrecut în spațiu, își pierduseră 80% din densitatea osoasă. După introducerea unor cîmpuri magnetice artificiale puternice în interiorul navei, această afecțiune nu a mai fost o problemă pentru călătorii în spațiu³.

De obicei, nu conștientizăm faptul că țesutul biologic e afectat de cîmpuri magnetice. Plombele metalice, lingurile din inox și acele de busolă par a fi fabricate din substanțe total diferite de cele care alcătuiesc corpul uman. Cu toate acestea, s-a dovedit că toate formele de viață conțin, pe lângă fierul din sînge, cristale minuscule de magnetită, o substanță magnetică naturală alcătuită din oxid negru de fier. Magnetita înregistrează permanent modificările relației organismului cu cîmpul electromagnetic al Pămîntului și ne ajută să ne orientăm în acest cîmp⁴. Magnetita era ingredientul de bază folosit de oamenii din vechime în poțiuni și ritualuri de vindecare. Cristalele de magnetită din corpul uman sînt atât de mici încît nu pot fi văzute decît la microscopul electronic.

Concentrația cristalelor de magnetită din creierul uman este considerabil mai mică decît cea din corpul păsărilor, albinelor și peștelor. Oamenii de știință pun asta pe seama faptului că magnetita le ajută pe animale să se deplaseze și să se orienteze. Magnetita din bacterii le transformă pe acestea în „ace de busolă înmășinate”, care se orientează în funcție de cîmpul magnetic al Pămîntului⁵. Concentrația relativ scăzută de magnetită din corpul uman ar putea explica de ce nu putem, doar ajutați de simțuri, să navigăm la fel de bine ca păsările sau albinele, este însă destul de puternică pentru a explica efectele pe care le au cîmpurile magnetice naturale și artificiale asupra sănătății.

Autoritățile din cadrul guvernului și mai-marii industriei refuză să recunoască potențialul impact dăunător pe care cîmpurile electromagnetice generate artificial îl au asupra sănătății, însă, în practica mea, îmi este dat adesea să văd efectul real asupra oamenilor. Cîmpurile electromagnetice artificiale nu-i afectează considerabil pe cei mai mulți, însă indivizii mai sensibili pot fi distruși. Pe vremuri, minerii trimiteau canari în mine pentru a verifica existența gazelor toxice, dacă păsările încetau să cînte, știau că au murit și că mina era contaminată. Persoanele sensibile la cîmpurile electromagnetice pot fi comparate cu canarii, dar problema ia amploare.

Sute de studii efectuate în ultimele decenii, menite a analiza impactul pe care îl au cîmpurile electromagnetice asupra sănătății, au dus la rezultate ambigue. La fel că și în cazul rezultatelor neconcludente ale cercetărilor cu privire la pericolele fumanului,

interesele de la nivel înalt sînt cele care decid urmările. Un raport intern mediatizat și cu un mare grad de credibilitate, dat publicității în 1996 de o comisie a prestigiosului National Academy of Sciences' National Research Council, ajungea la concluzia că nu există o amenințare reală asupra sănătății din partea cîmpurilor electromagnetice⁶. Mai puțin mediatizată a fost descoperirea de către aceeași comisie a unui număr ridicat de cazuri de leucemie în rîndul copiilor care locuiau în vecinătatea liniilor de înaltă tensiune. Întrebați care este motivul, dacă nu sînt cumva de vină cîmpurile electromagnetice, „membrii comisiei au răspuns că nu știu”⁷. Rezultatele National Research Council au fost criticate pentru că au exclus unele dintre cele mai importante studii existente care dovediseră pericolele cîmpurilor electromagnetice pentru sănătate. Un raport anterior al Agenției americane de protecție a mediului (EPA) găsea, într-adevăr, o legătură între cîmpurile electromagnetice și cancer. Se pare că armata aeriană și Casa Albă au încercat să îngroape acest raport deoarece „ar putea alarma în mod inutil populația”, dar cîțiva angajați ai EPA au fost ei înșiși îndejuna de alarmați încît să strecoare o copie a raportului în minile presei. Raportul conținea următoarele concluzii:

Studii care au constatat cazuri de leucemie, limfom și cancer al sistemului nervos la copii expuși la cîmpuri magnetice generate de sisteme de distribuție a energiei electrice de 60 Hz, sprijinite de descoperiri similare în rîndul adulților incluși în câteva studii ocupaționale care au avut ca temă expunerea la frecvențe de energie electrică, demonstrează un tipar de reacție uniform, care sugerează, însă nu dovedește, o legătură cauzală⁸.

Pe scurt, numeroase afecțiuni sînt probabil legate de cîmpurile electromagnetice dăunătoare. Monitorarele, liniile de înaltă tensiune, transformatoarele, plăcile electrice, becurile fluorescente și cuptoarele cu microunde sînt, toate, posibili vinovați. În ultima vreme mă confrunt din ce în ce mai des cu această problemă. Deși este un domeniu în mare măsură necunoscut, vă pot sugera câteva strategii în cazul în care suspectați că sănătatea dumneavoastră este afectată de cîmpurile electromagnetice create artificial sau de depozitele minerale ale Pămîntului, așa-numitele „vortexuri de energie”.

Combaterea magnetismului cu ajutorul magneților

Fiecare celulă și țesut al corpului uman sînt străbătute de curenți electrici. Oriunde există curenți electrici se formează un cîmp magnetic. Cîmpurile electrice se datorează prezenței particulelor încărcate cu energie, cum ar fi electronii, iar cîmpurile magnetice se datorează mișcării acestor particule încărcate, cum ar fi un curent de electroni⁹. Pînă recent, cîmpul magnetic al corpului uman nu a putut fi măsurat, dar acum există instrumente noi, mai sensibile, care îl pot măsura. John Zimmerman de la Bio-Electro-Magnetics Institute subliniază următoarele avantaje ale lucrului cu

câmpurile magnetice ale corpului față de lucrul cu câmpurile sale electrice: informațiile obținute sînt mai exacte, câmpurile magnetice trec prin oase și alte țesuturi fără a suferi modificări, în timp ce curenții electrici sînt blocați de țesutul osos; nu este necesar nici un fel de contact pentru a obține informații din câmpul magnetic al unei persoane. Spre deosebire de razele X, coloranți, substanțe radioactive și expunere la curenți electrici, procedurile care implică imagini magnetice nu sînt deloc invazive.¹⁰

Există din ce în ce mai multe dovezi care susțin contribuția câmpurilor magnetice în procesul de vindecare. Radiațiile electromagnetice emise de minile terapeuților cresc semnificativ în intensitate atunci cînd aceștia proiectează energie vindecătoare asupra unui pacient.¹¹ Energia electromagnetică direcționată către celulele bolnave în condiții precise stabilite declanșează un proces de regenerare, principiu care a fost aplicat pentru accelerarea ratei de sudare a oaselor fracturate.¹² Chiar și declarațiile din presă, conform cărora unii atleți și alte celebrități folosesc magneți pentru ameliorarea durerilor și pentru creșterea performanței, sînt susținute acum cu dovezi științifice care arată că magneții au într-adevăr proprietăți vindecătoare.

De exemplu, un studiu efectuat la Baylor College of Medicine a demonstrat că terapia magnetică poate reduce durerea. Cincizeci de pacienți diagnosticați cu sindrom post-polio, care sufereau de dureri musculare sau de articulații, au fost împărțiți în două grupuri. Pacienților dintr-un grup li s-au aplicat magneți activi pe zonele dureroase, timp de 45 de minute. În cazul pacienților din celălalt grup s-a folosit un dispozitiv inactiv cu rol de placebo. Nici pacientul, nici medicul nu șiau dacă dispozitivul avea un câmp magnetic activ. Punctajul pentru durere al pacienților tratați cu magneți activi a scăzut cu o medie de 4,4 puncte din scala de 10 a McGill Pain Questionnaire. Punctajul pacienților din grupul placebo a scăzut cu o medie de 1,1.¹³ Studiile adunate de International Council of Magnetic Therapists arată că magneții au determinat ameliorarea unui număr mare de afecțiuni, cum ar fi tendosita, circulația sangvină, neuropatia diabetică, chisturile osoase, hipertensiunea, atrofia nervului optic, paralizia facială și fracturile.¹⁴

Mă străduiam de ani de zile să înțeleg folosirea terapeutică a magneților, iar prima experiență care mi-a dovedit că magneții pot constitui mai mult decît o strategie marginală de vindecare a venit odată cu o pacientă care avea probleme cu inima. Avea tensiune mare, fibrilație, iar inima ei „sărea” peste anumite bătăi. Electrocardiogramul arăta că inima era grav afectată, iar medicul ei se temea de iminența unui atac de cord.

Cînd mi-am plimbat degetul de-a lungul meridianului inimii, folosind o presuț foarte ușoară, a durut-o atât de tare, încît aproape a sărit de pe masă. Energia de-a lungul meridianului, în special de la cot în sus (de unde începe meridianul), era atât de densă, încît se mișca foarte greu. Am reușit să o eliberez într-o oarecare măsură în acea seară, dar știam că mai are nevoie de tratament pentru o ameliorare substanțială. Programul nu-mi permitea să mă ocup pe termen lung de încă un pacient, așa că i-am oferit cel mai bun plan la care m-am putut gîndi în situația dată. Planul includea cîteva exerciții pentru eliberarea energiei din jurul inimii și, mai mult cu speranță decît cu încredere, i-am lipit patru magneți slabi pe patru puncte de

acupunctură de pe meridianul inimii. I-am spus să poarte magneții cîte o jumătate de zi, timp de o săptămînă, însă, dacă simte vreo problemă, oricît de neînsemnată, să-i înlăture imediat.

M-a sunat după cîteva zile să-mi spună că, spre surprinderea tuturor, se simțea foarte bine. Medicul ei dorea să afle mai multe despre tratament. Durerile din jurul inimii încetaseră, la fel ca și fibrilațiile și bătăile neregulate ale inimii, iar tensiunea îi scăzuse. Cu toate că nu pot prescrie magneți pentru afecțiuni ale inimii și nu aș aplica niciodată un magnet direct pe inimă, sînt convinsă că acești subiecți trebuie studiați.

Magneții s-au dovedit benefici și cînd i-am folosit pentru reducerea durerilor, pentru deblocarea energiei „înghețate” și pentru a ajuta oasele fracturate să se regenereze. Folosirea lor pentru protecția față de câmpurile electromagnetice dăunătoare s-a dovedit însă a avea cel mai mare impact potențial pentru salvarea vieții.

Cîteva elemente de bază

Folosirea magneților în scop terapeutic nu se rezumă doar la lipirea unui magnet de corp sau aplicarea unui plastru magnetic pe o zonă cu probleme. Puterea magnetului, polul care este lipit de piele și zona în care este aplicat sînt foarte importante. Dacă acești factori nu sînt calculați corect, folosirea magnetului poate face mai mult rău decît bine. De exemplu, în cadrul unui studiu s-a constatat că persoanele care își îndreptau capul înspre nordul unui câmp magnetic resimțeau neliniște, confuzie, iar activitatea electrică de la nivelul creierului era inhibată. Cînd își îndreptau capul înspre estul aceluiași câmp, subiecții studiului își recăpătau liniștea.¹⁵

Din ce în ce mai multe companii promovează minunile terapiei magnetice, însă ceea ce le animă este mai degrabă spiritul comercial decît educația în acest domeniu. Din păcate, multe dintre articolele de terapie magnetică pe care le puteți cumpăra, cum ar fi brățările pentru coate, cele pentru încheietura mîinii sau glezne, brturile și saltelele fie conțin magneți asamblați la întâmplare, fără a ține seama de polaritate, fie au magneți cu polul sud îndreptat către piele. Polul sud al unui magnet îi poate ajuta pe sportivi sau pe alte persoane să aibă o circulație mai bună, însă poate, de asemenea, să intensifice durerea, să răspîndească infecțiile sau să faciliteze dezvoltarea tumorilor. De aceea este importantă cunoașterea elementară a magneților, precum și folosirea corectă a acestora.

Un alt aspect problematic al folosirii magneților este faptul că formula care are succes o dată s-ar putea să nu mai funcționeze după ce magnetul v-a schimbat câmpul energetic. Însă puteți contracara acest aspect, dacă vă dați seama de existența lui. De exemplu, atunci cînd magnetul care v-a ajutat să vă simțiți mai bine începe să vă facă rău, îl puteți întoarce. Astfel, echilibrul va fi restabilit în mai puțin de un minut. Apoi puteți îndepărta magnetul. În cazul în care ați plasat din greșeală sudul magnetului, în loc de nord, pe o zonă afectată de durere – ceea ce vă va spori disconfortul –, întoarceți magnetul.

Cum putem testa polaritatea unui magnet

Magneții etichetați în prealabil cu „nord” sau „sud” pot fi înșelători, deoarece există două sisteme contradictorii de etichetare. Unul dintre ele, folosit îndeosebi în navigație și industrie, etichetează cu „nord” partea care se îndreaptă către nord atunci când magnetul este folosit ca busolă. Însă, deoarece *contrariile se atrag*, partea *sudică* a magnetului este în realitate cea care indică nordul magnetic al Pământului. Astfel, în navigație, polul sud al unui magnet este considerat nord deoarece indică nordul. Fizicienii, pe de altă parte, numesc pol sud partea magnetului care caută nordul, ceea ce este mai corect din punct de vedere tehnic. Acesta este și principiul folosii în terapia cu magneți, pe care îl împărtășesc.

Calea cea mai ușoară de a afla polul unui magnet este să folosiți o busolă. Acut busolei se va îndrepta către nordul magnetic al Pământului și către polul nord al magnetului vostru. Puteți folosi vopsea pe bază de ulei sau lac de unghii pentru a marca polul nord al magnetului.

Dacă nu aveți o busolă, puteți testa efectul magnetului asupra corpului dumneavoastră pentru a-i determina polul. Plasati magnetul deasupra urechii stîngi și rugați pe cineva să vă facă un test energetic. Atunci când partea de nord a magnetului se află pe piele, pierdeți energie. Magnetul nu vă va slăbi, însă va atrage energia de la extremități, deoarece polul nord contractă energia. Partea de sud a magnetului vă va înălța, deoarece dispersează energia înspre extremități. Puteți folosi apoi o busolă, pentru a verifica rezultatul testului.

Cum să sudați un braț sau un picior fracturat

Determinați poli nord și sud pentru trei magneți rotunzi, în modul descris mai sus. Lipiți polul nord al unui magnet pe piele, direct pe fractură. Lipiți polul nord al altui magnet pe piele, sub fractură. Lipiți polul sud al celui de-al treilea magnet mai sus de fractură cu 2-3 cm. Astfel, veți crea un circuit închis de energie care va reduce durerea și va ajuta la sudarea oaselor. Îndepărtați magneții cîteva ore pe zi, pentru a-i permite corpului să se întoarcă la starea magnetică normală.

Magneții pot fi folosiți suplimentar, pe lângă celelalte tehnici de ameliorare a durerii prezentate în capitolul anterior, aceleași principii aplicindu-se și în cazul energiilor electromagnetice din mediu.

Există și *contraindicații* în terapia cu magneți. Nu plasați niciodată un magnet deasupra unui defibrilator și nici pe abdomen în timpul sarcinii! Partea sudică a unui magnet, care stimulează creșterea și circulația, nu trebuie așezată niciodată deasupra unei infecții, inflamații sau tumori și nici folosită de pacienți care suferă de diabet.

Magneții în controlul durerii

După prînzul de ieri a cursului meu în trei ședințe, am fost abordată de un bărbat. Venise la curs pentru a învăța cum să-și trateze soția, care suferea de durere la membrul-fantomă din dreapta piciorului amputat. Dorea să meargă acasă și să poată face ceva pentru a-i alina durerea. Am încercat să-i explic o tehnică complexă, dar eficientă, însă el nu reușea să înțeleagă și intrase deja în panică. Atunci i-am dat un magnet mic, cărui lă marcasem polul nord cu ruj, și i-am spus să lipească polul nord pe extremitatea piciorului amputat. A doua zi s-a întors și a povestit tuturor cli de mult i-a alinat acel magnet soției lui durerea.

Primul lucru de care trebuie să se țină cont înainte de a lipi un magnet de corp este puterea magnetului. Sugestia mea e să începem cu un magnet mic, care are un cîmp de forță slab. Mai multă putere nu înseamnă neapărat un efect mai puternic atunci când lucrăm cu cîmpurile magnetice corectoare. Puteți găsi magneți slabi, cu diametrul de aproximativ jumătate de centimetru, în magazinele de scule, de electronice sau în cele naturiste. Aveți însă grijă, pentru că în magazinele naturiste se vînd uneori magneți mici destul de puternici. Este mai bine să întrebați, dacă nu știți siguri. După ce vă familiarizați cu efectele magneților mai slabi, veți putea experimenta cu magneți de putere mai mare.

Un alt factor care trebuie luat în considerare se referă la partea magnetului care trebuie lipită de corp, cea sudică sau cea nordică. Fiecare celulă a corpului este o baterie în miniatură; polul ei pozitiv este precum polul sud al unui magnet, iar polul ei negativ corespunde părții nordice a magnetului. Atunci când vă treziți dimineața dintr-un somn odihnitor, cei doi poli sînt în echilibru. Pe măsură ce deveniți activi, generați mai multă energie pozitivă, iar celulele corpului devin asemenea polului sud al unui magnet.

Din moment ce nordul are încărcătură negativă, atașarea polului nord al unui magnet pe piele poate sda acumularea de energie pozitivă în celule. Și vă veți calma. Polul nord are, de asemenea, o forță mai mare de vindecare, deoarece are tendința de a se reechilibra. Ne oferă o energie odihnitoare, regenerantă și este asociat cu înlăturarea durerii, reducerea inflamațiilor, a infecțiilor, cu scăderea tensiunii și inhibarea dezvoltării tumorilor. Este folosit și în tratarea luxațiilor, a fracturilor, a artritei și a durerilor de dinți.

Polul sud al unui magnet stimulează creșterea. În sens bun sau rău, activează, stimulează și sporește – fie că e vorba de circulația sangvină, fie de cancer. De aceea este dificil și riscant să lucrezi cu polul sud al unui magnet. Nu știu cu precizie ce poți activa. Polul sud va stimula și amplifică energia, va dispersa fluide și sporii fluxul sangvin. Datorită efectului său asupra producerii de insulină, *polul sud al unui magnet nu trebuie niciodată aplicat unei persoane care suferă de diabet*. În general, mă limitez la a lucra cu polul sud doar în cazul arsurilor, fracturilor, luxațiilor și cheagurilor de sânge sau pentru a crea un circuit închis cu polul nord (așa cum am explicat în paragraful despre sudarea oaselor rupte). Mai folosesc polul sud timp de aproximativ 30 de secunde, pe o zonă în care a fost aplicat polul nord mai mult timp pentru a

restabili echilibrul. Dacă experiența dumneavoastră diferă – poate că ați constatat că polul sud are un efect benefic timp de mai multe ore –, atunci ghidați-vă în funcție de ea. E posibil ca polaritățile unei persoane să fie diferite sau să se inverseze din când în când, așa că fiți tot timpul atenți.

Un al treilea factor demn de luat în considerare este locul în care trebuie plasat magnetul. Plasați polul nord al magnetului deasupra zonei dureroase, cu condiția să nu fie o rană deschisă sau dacă nu există alți contraindicații. În acest caz, așezați magnetul imediat sub zona dureroasă. Nu plasați polul sud al magnetului direct pe zona dureroasă. Puteți să-l aplicați însă mai sus de aceasta. Astfel, veți ajuta fluxul sanguin, digestia și vă veți simți plin de energie. Pentru a crea un circuit închis care să ajute la regenerarea unui os fracturat, la vindecarea unei luxații sau la eliminarea unui cheag de sânge, polul nord se plasează pe zona afectată, polul sud mai sus, iar polul nord al unui al treilea magnet mai jos de zona afectată. Singura excepție la regula de a nu plasa niciodată polul sud pe o zonă dureroasă este în cazul arsurilor. Aplicați mai întâi polul nord mai jos de arsură pentru a ameliora durerea și a combate infecția. Odată ce s-a format crusta, aplicarea polului sud pe arsură poate ajuta pielea să se vindece mai repede, dar dacă durerea se intensifică, întoarceți magnetul pe partea cealaltă timp de câteva secunde. Apoi îndepărtați-l sau mai încercați o dată.

Puteți, de asemenea, să folosiți o intercalare a polilor nord și sud ai unui magnet. De exemplu, să spunem că vreți să plasați polul sud deasupra stomacului pentru că aveți indigestie. Dar aveți și dureri în acea zonă. Puteți pune polul nord deasupra stomacului până când durerea încetează, iar apoi întoarceți magnetul astfel încât polul sud să trateze indigestia. În cazul unei dureri de cap, puteți așeza polul nord pe frunte pentru a sedea congestia energetică, apoi, imediat ce simțiți o ameliorare, folosiți polul sud timp de 30 de secunde pentru a dispersa energia.

Folosiți leucoplaști medicinali pentru a atașa magnetii pe piele. Nu se poate preciza cu exactitate cât timp trebuie (nuți) magnetii lipiți de corp, așa că trebuie să vă folosiți intuiția. Puteți îndepărta magnetul de îndată ce durerea se domolește, poate chiar într-un minut. Puteți să îl purtați toată noaptea. Puteți să îl mențineți timp de câteva minute, de mai multe ori pe zi, pentru a schimba cimpul, în cazul unei dureri cronice. Când durerea încetează, îndepărtați magnetul. Dacă durerea revine, puneți-l la loc. Ca regulă de bază, nu țineți niciodată polul nord al unui magnet atașat de corp mai mult de 12 ore și nici polul sud mai mult de o jumătate de oră.

Cum să calmați durerea artritică

Așezați polul nord al unui magnet mic, slab, pe zona dureroasă și veți simți o ameliorare. Dacă lipiți, timp de șase până la opt ore, polul nord al unui magnet pe un punct de acupunctură sau neurolimfatic sensibil, se vor deschide meridianele asociate și se vor vindeca sistemele pe care acestea le guvernează.

Folosirea magnetilor pentru a contracara cimpurile electromagnetice

Cum ne putem da seama dacă o problemă de sănătate este cauzată sau agravată de un cimp electromagnetic? Efectele acestor cimpuri sînt adesea imperceptibile pînă în momentul apariției unor simptome evidente, cum ar fi o stare bruscă de iritabilitate, dureri, tulburări ale sistemului nervos, tumori sau leucemie. Multe persoane se confruntă însă cu consecințe mai puțin severe, nefăcînd legătura între probleme și o eventuală sursă electromagnetică. Mi-a fost dat să întîlnesc persoane care lucrau într-un birou și a căror productivitate a scăzut dramatic după instalarea unor surse de lumină fluorescentă la locul de muncă și, de asemenea, cunosec o studentă ale cărei note au scăzut drastic după ce a fost transferată la o școală care folosea același tip de iluminare. În același timp, am constatat îmbunătățiri majore la copiii cu probleme de comportament în clasă, după ce profesorul a fost convins să-l lase pe elev să stea la fereastră și să sîngă lumina fluorescentă din dreptul căreia stătea.

Și alte cimpuri electromagnetice pot cauza dezorientare. Un client care avea cunoștințe de yoga a interpretat senzația energilor ce-i strălungeau coloana ca pe o experiență kundalină, crezînd că trece printr-o iluminare spirituală. O adevărată experiență kundalină la o persoană care nu este instruită adecvat, împreună cu un asalt extern de energie electromagnetică poate conduce la senzația de nebulă¹⁶. Clientul meu ajunsese la concluzia că nu este pregătit pentru această deschidere și are nevoie de ajutor pentru a o opri. De fapt, el venise în contact cu energii electromagnetice noi în mediul său. I-am arătat cum să identifice cimpurile care-l afectau și cum să se protejeze de ele și, astfel, și-a rezolvat problema.

Dacă vă este somn tot timpul, vă pierdeți concentrarea sau vă simțiți leargi fără un motiv anume, acesta ar putea fi un indiciu că sînteți afectat de cimpuri electromagnetice exterioare, care v-ar putea canaliza energiile într-o direcție homolaterală (pagina 221). Dacă energiile nu se intersectează sau dacă au tendința de a se întoarce la un upar homolateral, există aproape întotdeauna unul din următoarele cinci motive: (1) sînteți bolnav, (2) sînteți într-o stare de stres extrem, (3) aveți o reacție alergică, (4) aveți un dezechilibru hormonal sau (5) mediul înconjurător vă dereglează energiile. Pentru a identifica motivul corect, e suficient să vă puneți întrebările corespunzătoare. Puteți, de asemenea, să testați energetic mediul în care trăiți, pentru a vedea dacă și unde sînteți asaltat de energii discordante. Identificați locurile în care vă simțiți secăt de energie sau incapabil de a gândi clar. Testați-vă energetic în aceste locuri și apoi departe de ele. Aveți în vedere posibilele efecte produse de linii de înaltă tensiune, transformatoare, antene de satelit, monitoare, prize, pături electrice, cuptoare cu microunde și becuri fluorescente. Unele clădiri sau unele încăperi pot fi construite pe un depozit subteran mineral sau freatic ori într-un vortex de energie, ceea ce are efecte adverse asupra energiei unei persoane.

În cazul în care ați identificat acele zone din mediul dumneavoastră ce cauzează probleme electromagnetice, evitați-le pe cât puteți. O tină care avea un ciclu menstrual extrem de neregulat și dureri menstruale acute s-a mutat într-o zonă împădurită, într-o cabană fără utilități. Odată expusă doar la lumină naturală și în lipsa electricității, ciclul ei menstrual s-a reglat în mod spontan și inexplicabil, iar durerile menstruale au încetat. Deși cei mai mulți dintre noi sînt obișnuiți cu un stil de viață guvernat de tehnologie, putem folosi magnetul și dispozitivele de împămîntare pentru a contracara numeroasele efecte adverse ale cîmpurilor electromagnetice.

Cum să tratați crampele musculare

Există numeroase posibile cauze ale crampelor musculare, de la deficiența de magneziu pînă la o întindere, însă problema poate fi abordată energetic, experimentînd cu un magnet lipit pe zona afectată. Țineți polul nord al unui magnet mic și slab (pagina 281) pe zona afectată de crampe timp de cel mult două minute. Dacă crampele nu încep imediat să cedeze, încercați cu polul sud. În cazul crampelor, au loc două procese opuse. Unul este durerea, pe care o tratează polul nord al magnetului, celălalt implică circulația, pe care o tratează polul sud. S-ar putea să simțiți nevoia de a folosi un pol, apoi pe celălalt, ceea ce permite senzațiilor sau unui test energetic să vă furnizeze un biofeedback.

Începeți cu locul în care dormiți

Atunci cînd evaluați mediul în care trăiți din punct de vedere al problemelor electromagnetice, trebuie în primul rînd să vă gîndiți la pat, singurul loc în care vă petreceți cel mai mult timp. Efectuați un test energetic pentru a vedea dacă sînteți slăbit cînd stați în pat. Problema poate fi chiar patul. Poate că aveți nevoie de o saltea nouă. Însă, chiar dacă testul arată că sînteți puternic, poate exista o problemă de cîmp electromagnetic în cameră. Dacă testul vă arată puternic imediat ce v-ați așezat în pat, dar vă dovedește slăbit după ce ați stat întins o oră, probabil că de vină este cîmpul electromagnetic. În acest caz, vă puteți proteja prin împămîntarea patului. Rugați pe cineva priceput în domeniul electricității să înfășoare sîrmă de cupru pe arcurile din saltea și să le conecteze la un fir de împămîntare din sistemul electric din casă. Puteți pune, de asemenea, o husă magnetică peste saltea. Din nou, testul energetic vă va arăta care este soluția cea mai bună. Mulți dintre fabricanții de huse magnetice recomandă să dormiți cu partea de nord în sus. Unora le face mai bine fie o combinație

de magneti orientați spre nord și sud, fie magneti „concentrici”, care au poli pe fiecare parte. Cîmpurile nord și sud se anulează reciproc, astfel încît polaritatea propriului dumneavoastră cîmp nu este afectată, totuși husa vă va proteja prin crearea unui scut electromagnetic. Din nou, combinația cea mai benefică nu diferă doar de la o persoană la alta, ci se poate schimba de la o zi la alta. Unii oameni pot avea o reacție adversă la orice husă magnetică. Folosiți testul energetic ori de cîte ori este nevoie atunci cînd efectuați intervenții puternice asupra cîmpului dumneavoastră energetic.

Rotirea unui magnet deasupra corpului

Oamenii diferă prin cantitatea de energie absorbită din mediu. Puteți face un test energetic pentru a determina dacă atrageți alți de multă energie încît vă cauzați probleme. Aveți nevoie de un magnet mic, rotund, legat pe o așă simplă sau dentară. Magnetul pe care îl folosesc eu în acest scop are aproximativ 2,5 cm în diametru, are o gaură în mijloc și se găsește la Radio Shack. Pentru a efectua testul:

1. rugați un prieten să vă testeze energetic meridianul splinei (pagina 61). Observați-l puterea sau slăbiciunea, dar nu corectați nimic deocamdată;
2. rugați-vă prietenul să țină așă la o distanță de 4-5 cm deasupra magnetului, între degetul mare și arătătorul unei mîini, și să răucească magnetul frecînd cele două degete;
3. rotînd magnetul în sensul acelor de ceasornic, rugați-vă prietenul să apropie magnetul de pieptul dumneavoastră, începînd de la o lungime de braț distanță. Apoi testați din nou energetic;
4. apoi, cu magnetul rotîndu-se în sens invers acelor de ceasornic, rugați-vă prietenul să-l îndepărteze de lângă pieptul dumneavoastră pînă la cel puțin o lungime de braț distanță. Testați energetic încă o dată.

Ca și în cazul echilibrării chakrelor (pagina 165), mișcarea în sens invers acelor de ceasornic trage energia în afară, iar cea în sensul acelor de ceasornic o atrage înăuntru. Dacă meridianul a devenit mai puternic atunci cînd magnetul se mișcă în sensul acelor de ceasornic și înspre dumneavoastră (atrăgînd energia înăuntru corpului), atunci corpul dorea să atragă mai multă energie înăuntru și probabil că nu suferiți din cauză că ați atras energii în exces din mediu. Dacă meridianul a devenit mai puternic atunci cînd magnetul se rotește în sensul opus acelor de ceasornic și se îndepărta de dumneavoastră (trăgînd energia în afară), atunci corpul are nevoie să elimine energii și s-ar putea să suferiți din cauza unui exces de energii electromagnetice.

Pentru a îndepărta energiile în exces, folosiți același magnet, rotîndu-l în sens invers acelor de ceasornic în timp ce dumneavoastră sau prietenul care vă ajută îl îndepărtează de corp. Ținîndu-l la distanță, lăsați magnetul să se rotească înapoi, în sensul acelor de ceasornic. Nu există o regulă care să vă spună de unde trebuie să eliminați energiile în exces, dacă testul energetic indică acest lucru, dar vă sugerez să

îndepărtați energiile în acest mod din toate cele șapte chakre (figura 30). Scoateți energia din fiecare chakră, îndepărtați magnetul și rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic. Efectuați una sau două astfel de pase la fiecare chakră. Apoi folosiți-vă intuiția sau faceți o testare energetică pentru a determina dacă există alte părți ale corpului care au energii în exces și folosiți magnetul pentru a le scoate afară. Cele mai probabile zone sînt minile și picioarele. Acesta este un mod simplu, dar eficient de a elimina energiile toxice din corp și majoritatea oamenilor li sînt efectele.

Lipirea magnetilor de corp pentru a ne proteja de cîmpurile electromagnetice

Vă puteți lipi magneti de corp nu doar pentru a ameliora durerea și pentru a vă vindeca, ci și pentru a construi un cîmp care să creeze o graniță magnetică ce va ține alte energii în afară. Folosiți magneti mici, slabi, de cel mult 0,6 cm în diametru. Va trebui să experimentați pentru a stabili unde să plasați magnetii, ce poli și ce putere să folosiți, însă puteți începe cu patru magneti așezați după cum urmează.

1. atășați cîte un magnet mic în punctul moale de sub degetul arătător al fiecărei minii, cu polul nord pe piele;
2. atășați magneti în punctele *Izvorului vieții* de la fiecare picior (figura 24, pagina 115), tot cu polul nord pe piele;
3. magnetii vă vor schimba energiile peste noapte. Dacă simțiți vreun disconfort în timpul nopții, îndepărtați-i.

Majoritatea oamenilor nu au nevoie de magneti care să-i protejeze în timpul somnului, dar dacă sînteți grav afectat de cîmpurile electromagnetice în fiecare noapte, atunci această strategie simplă v-ar putea salva viața. Dacă vă treziți cu dureri inexplicabile sau cu o stare de confuzie, trebuie să aveți în vedere posibila influență a cîmpurilor electromagnetice, iar metodele recomandate aici nu vă vor face rău. Va trebui doar să experimentați pentru a găsi combinația adecvată mediului dumneavoastră și fiecărei seri în parte, cel puțin pînă veți înțelege ce anume vă afectează. Astfel, veți învăța foarte multe despre propriile dumneavoastră energii și despre cele care vă înconjoară. Deseori va fi necesar să folosiți o intercalare a polilor nord și sud ai magnetilor, cum am descris anterior. Polul sud plasat pe piele vă va stimula mușchii, tendoanele și circulația, însă stimularea excesivă v-ar putea provoca insomnie, agravarea inflamațiilor sau accelera dezvoltarea microorganismelor. Polul nord, pe de altă parte, va limita creșterile anormale și infecțiile și va reduce durerea și sensibilitatea.

Cele mai mari cantități de energie sînt, în general, absorbite prin mină și picioare, de aceea, aceste zone au nevoie de mai multă protecție. Dacă magnetii vă oferă doar o ameliorare parțială, puteți adăuga magneti pe partea dorsală a încheieturii minilor deasupra și sub coate, și/sau în spatele genunchilor. Experimentați și urmați-vă instinctul. Dacă simțiți cum energiile invazive vă pătrund prin coloană în fiecare noapte și vă

provoacă dureri, atunci lipiți un magnet mic cu polul nord pe piele, la bază coloanei. Întoarceți-l la primul semn de disconfort, deoarece propriile dumneavoastră polarități s-ar putea inversa. Îndepărtați-l dimineața. Am avut clienți care se trezeau frecvent dimineața cu dureri de cap și care mi-au spus că durerile au încetat după ce și-au atașat magnetii nuci pe obraji sau la limita dintre ceafă și cap. O altă variație este să așezați polul nord al unui magnet pe o parte a minii, piciorului, încheieturii minii sau gleznei și polul sud pe partea cealaltă. Brățările magnetice pentru mină, coate și genunchi se găsesc în comerț și pot constitui un cîmp protector mai echilibrat în jurul dumneavoastră.

Direcția în care lucrați și dormiți

Direcția în care vă este orientat corpul vă poate afecta energiile? Un arhitect a venit să mă consulte deoarece avea dificultăți de concentrare. Își iubea profesia și nu mai avusese probleme de productivitate pînă atunci, însă de fiecare dată cînd se așeza la masa de lucru i se făcea rău și își pierde energia, nemaifiind capabil să lucreze. Mi-a mai spus că atunci cînd era la birou se simțea de parcă îl pîndea o răceală, dar cînd pleca de la muncă se simțea din nou bine.

Acesta a fost indiciul care m-a făcut să suspectez clădirea în care lucra ca fiind toxică, așa că am programat o întâlnire acolo. L-am urmărit cu atenție energiile cînd am intrat în clădire. Aura i s-a menținut puternică, meridianele îi curgeau bine în continuare, iar energiile nu i-au intrat într-un tipar homolateral. Nu mă așteptam la asta și am fost nevoită să trag concluzia că nu clădirea era de vină. Apoi am văzut cum, atunci cînd s-a învîrs către planșa de desen, cîmpul auri i-a pîlit brusc, meridianele au încetinit, iar energiile au încetat să mai circule dintr-o parte în alta a corpului. Era într-o ceață de energii derulate. Pentru a-i demonstra ceea ce vedeam, l-am testat energetic în timp ce stătea orientat în mai multe direcții. Era puternic în toate direcțiile, cu excepția uneia din care el, chiar direcția în care era așezat scaunul de la planșă. Cînd stătea în această direcție, își pierde puterea la testul energetic, ceea ce venea în sprijinul observațiilor mele. Nici el, nici colegii lui, martori la această demonstrație stranie, nu înțelegeau ce se petrece. Eu, în schimb, aveam o teorie despre ceea ce se întîmpla.

Cercetătoarea canadiană Frances Nixon a investigat relația dintre axa energetică a corpului și axa energetică a Pămîntului¹⁷. A ajuns la concluzia că, datorită diferenței majore dintre interiorul pîntecei și mediul exterior, corpul își fixează un cîmp magnetizat, un „vivaxit”, care funcționează ca o forță de legătură între pîntece și mediul exterior. Șocul născut în noul cîmp electromagnetic determină corpul să-și formeze acest cîmp protector de energie, creînd astfel o interdependență care alinază electromagnetic direcția fizică a copilului din momentul nașterii în funcție de energia planetelor. Această interdependență protejează copilul și, conform teoriei, îl orientează în primele trei luni de viață. Mai mult decît atât, direcția în care ne-am născut și din care am primit primul șoc al energiei electromagnetice din mediu se pare că determină direcția fizică în care am putea fi vulnerabili pe tot parcursul vieții.

Oricare ar fi originea vivaxis-ului, știu că unii oameni sînt mai slabi atunci cînd sînt îndreptați către o anumite direcție. Atunci cînd arhitectul stătea cu fața la plînga de lucru, cîteva dintre meridianele lui, care erau puternice în orice altă direcție, deveneau slabe. L-am pus să stea în picioare, orientat în acea direcție, și i-am întărit fiecare meridian, folosind tehnica pe care urmează să o învățați și dumneavoastră pentru a vă demagnetiza cîmpul vivaxis. L-am mai sugerat ca, pentru a-și stabili schimbarea în cîmpul vivaxis, să-și toarne o cutie mică de bicarbonat de sodiu în apa de baie, în fiecare zi. Prima lui reacție a fost să-și mute biroul în altă direcție, însă demagnetizarea cîmpului său vivaxis era soluția optimă. L-am rugat să mute biroul la loc în poziția inițială după acel prim tratament. Ezita să facă acest lucru, însă m-a ascultat și a constatat că nu mai simțea efectele adverse.

Tehnica vivaxis îmi amintește de necesitatea de a curăța un casetofon după o perioadă de folosire, din cauză că e prea magnetizat. Cred că aceiași tehnici este necesară deoarece sîntem expuși la nenumărate cîmpuri magnetice artificiale. În cazul în care cîmpul vivaxis vă afectează în mod negativ sănătatea sau procesul de vindecare – și vă voi arăta un test care să vă indice dacă aceasta e situația –, aveți la dispoziție un exercițiu destul de simplu pentru demagnetizarea cîmpului, care se poate dovedi extrem de benefic.

O tină care avea trei copii mici a venit la mine pentru că se simțea în permanență epuizată. Sfatul cel mai indicat ar fi fost să angajeze o dădăcă, însă nu-și permitea acest lucru, așa că am învățat-o cîteva tehnici care să o ajute să-și mențină vigoarea și să-și reducă stresul. La a doua ședință, mi-a spus că exercițiile aveau efect un timp dar observase că, de cîte ori se apuca de gătit, se simțea din nou epuizată.

M-am întrebat dacă nu cumva vulnerabilitatea ei avea legătură cu cîmpul vivaxis. Așa că am vizitat-o acasă. Avea o bucătărie dreptunghiulară. Aragazul, chiuveta frigiderul și locul unde prepara mîncarea erau în același front de lucru, de-a lungul unui perete, astfel că ea stătea tot timpul în aceeași direcție cînd pregătea masa. În mod sigur, aceasta era direcția în care era vulnerabilă. După un tratament de demagnetizare a cîmpului, urmat de băi cu bicarbonat de sodiu timp de o săptămînă, nu a mai avut această problemă în bucătărie.

Demagnetizarea cîmpului vivaxis

Cînd lucrați cu cîmpul vivaxis, puteți efectua un test energetic pentru a vedea dacă o anumită direcție vă slăbește sau dereglează energia. Dacă identificați o astfel de direcție, cea mai simplă soluție este să vă asigurați că nu petreceți excesiv de mult timp orientat în acea direcție. Puteți schimba locul biroului, aranjamentul locului în care lucrați sau direcția în care aveți capul cînd dormiți. Sfatul de a dormi cu capul înspre nord, pe care mulți îi promesc de la „experți” energoterapeuți, poate fi un dezastru dacă nordul este chiar direcția vulnerabilității voastre. Pe lângă conștientizarea efectelor direcției în care stați, în cazul în care testul energetic arată o vulnerabilitate în cîmpul vivaxis, îl puteți demagnetiza prin cîțiva pași simpli. Pentru a depista o eventuală problemă magnetică în cîmpul vivaxis puteți efectua următorul test (timp : un minut sau două) :

1. masați punctele K-27 (pagina 73) și efectuați un exercițiu transversal viguros (pagina 78) pentru a vă asigura că meridianele nu curg în sens invers,
2. cu picioarele alăturate, rugați un prieten să vă facă un test indicator general (paginile 74-75). Cu picioarele în aceeași poziție, întoarceți-vă la 20 de grade (a opt-sprezecea parte dintr-un cerc complet). Testați din nou. Mai întoarceți-vă cu încă 20 de grade. Testați. Continuați în același fel pînă completați cercul ; astfel veți face testul de 18 ori. Dacă vă pierdeți puterea într-una dintre direcții, aceea este direcția vulnerabilității cîmpului vivaxis. Iată care sînt posibilitățile :
 - a) dacă testul vă arată slab în toate direcțiile, atunci aveți o problemă energetică pe care trebuie să o corectați înainte de a vă testa cîmpul vivaxis. Revigorați-vă cîmpurile de forță cu exercițiile energetice zilnice din capitolul 3 și întăriți-vă cîmpul auriu cu împletitura celulei (paginile 179-181). Repetați testul ;
 - b) dacă testul vă arată slab într-o direcție, dar puternic în toate celelalte șaptesprezece, atunci ați identificat direcția în care sînteți vulnerabil. Nu mi s-a întîmplat niciodată să văd o persoană care să fie slabă în mai mult de o direcție, decît atunci cînd este slabă în toate direcțiile, precum am descris înainte. S-ar putea totuși să fiți ușor mai slab în direcția opusă vulnerabilității vivaxis-ului ;
 - c) dacă sînteți puternic în toate cele optsprezece direcții, atunci cîmpul vivaxis nu este excesiv magnetizat.

Întocmai cum puteți folosi magneții pentru a vă proteja de cîmpuri electromagnetice invazive, îi puteți folosi și pentru a vă întări cîmpul protector care vă înconjoară corpul. Pe lângă fortificarea auriu prin scanare, înfiorare, masare și împletire (paginile 173-176), vă mai puteți spori rezistența dacă luați un magnet rotund, legat de o sîră, și îl rotiți deasupra capetelor meridianelor. În cazul în care ați identificat direcția vulnerabilității cîmpului vivaxis, o puteți corecta în următorii pași (timp : aproximativ două minute) :

1. stați în picioare sau întins în direcția slabă ;
2. rotiți magnetul deasupra punctului unde începe și se termină fiecare dintre cele 14 meridiane (vezi figura 46), la aproximativ 2,5 cm deasupra meridianului. Aceste puncte sînt localizate la capetele fiecărui deget de la mînu și de la picioare, în exteriorul fiecărui sfîrc, la o lățime de palmă deasupra și în lateralul fiecărui sîn, în dreptul umerilor, la baza pomelilor, lângă nări, sub ochi și între sprîncene ;
3. țineți așa între degetul mare și arătător la o distanță de aproximativ 5 cm de magnet. Mișcați degetele în așa fel încît magnetul să se rotească într-o direcție pînă se oprește. Apoi rotiți-l în cealaltă direcție. Rotiți magnetul în fiecare direcție de cîte cinci ori ;
4. aceeași procedură vă va demagnetiza cîmpul vivaxis. Repetați testul pentru a verifica ;
5. puteți stabili apoi schimbările adăugînd 225 de grame de bicarbonat în apa de baie în fiecare zi, timp de o săptămînă.

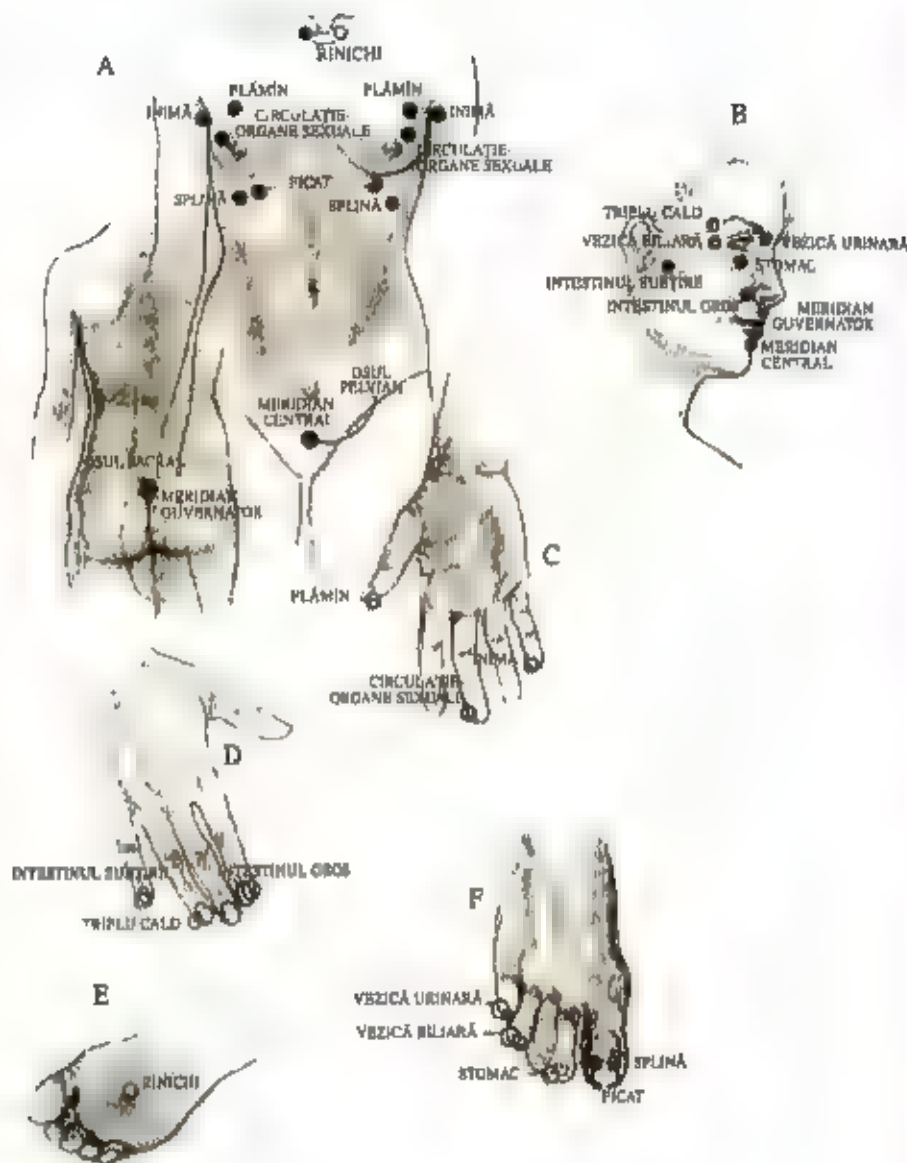


Figura 46.

Punctele de început și de sfârșit ale meridianelor

(Punctele se află pe ambele părți ale corpului cu excepția meridianului guvernator și a celui central.)

Tratarea apei potabile

În cadrul unor experimente de laborator strict controlate, Bernard Grad a rugat niște vindecători să trateze, cu ajutorul mâinilor așezate deasupra, niște vase cu apă care urmau a fi folosite pentru germinarea unor semințe de orz. Jumătate din cantitatea de apă a fost tratată, iar cealaltă jumătate nu. Semințele au fost puse în apă de tehnicienii laboratorului care nu șiau ce vase fuseseră tratate. Semințele puse în apa tratată de către vindecători au încolțit în număr mai mare, iar plantele au ajuns mai înalte și au avut un conținut mai ridicat de clorofilă. Pe lângă asta, Grad a constatat că și apa tratată cu un magnet obișnuit accelerează rata de creștere a plantelor¹⁸.

Tratarea apei pe care o bei cu ajutorul polului nord al unui magnet se pare că îți schimbă structura moleculară și este asociată cu o varietate de beneficii. Printre acestea se numără faptul că previne depunerea colesterolului pe suprafața interioară a vaselor de sînge, îmbunătățește digestia, precum și alimentarea cu sînge și nutriția organelor, inclusiv a inimii. Sînt convinsă că acest tratament poate fi benefic pentru sănătate, pe lângă protecția pe care o oferă împotriva cîmpurilor electromagnetice din mediu.

O modalitate de a magnetiza apa de băut este să așezi un vas din sticlă pe un magnet mare cu polul nord în sus. Țineți-o astfel între 10 minute și 24 de ore. Am mai constatat că o rețetă rapidă de revigorare dimineța este să rezemați polul nord al unui magnet de un pahar de apă și polul sud al altui magnet pe cealaltă parte, timp de cinci minute, înainte de a bea.

O atitudine favorabilă experimentării

Adesea, învățăm ceva cu adevărat abia după ce avem o experiență personală legată de acel lucru. Deși lucrez cu magneti și predau folosirea lor de mai bine de douăzeci de ani, nu am simțit nevoia de a-i folosi personal, cu excepția cîte unui magnet lipit de fiecare parte a taliei atunci cînd călătoream prin mai multe fusuri orare (vezi pagina 127) sau rotirea unui magnet deasupra capetelor meridianelor ori de cîte ori mă simțeam „încisă” de prea multe energii. Cu toate astea, acum cîteva ani, am avut probleme serioase cu sistemul nervos și singurul tratament care m-a ajutat a fost folosirea magneților.

Mă simțeam bine, avînd în vedere că lăsasem energiile a 10 000 de clienți să se filtreze prin corpul meu. Deoarece energiile circulă cu ușurință prin mine, am crezut mereu că le puteam prelua pe ale altora fără a suporta consecințele; ceea ce a fost valabil ani de zile, pentru că știam cum să scot aceste energii din mine. Odată cu trecerea timpului însă, această „deschidere” și-a lăsat amprenta asupra cîmpului meu energetic. Era de parcă mi-aș fi antrenat în mod greșit sistemul nervos să fie tot timpul dispus să primească energiile din jurul meu. Asta mi-a fost de ajutor în munca mea, pentru că am reușit să creez legături empatice puternice cu clienții, ceea ce

mi-a permis să le înțeleg problemele lăuntrice, dar a început să mă și afecteze în același timp. Corpul meu nu mai știa cum să nu fie un canal deschis. Când mergeam seara la culcare, eram bombardată de energii electromagnetice care pe cei mai mulți oameni nu-i deranjează. Mă trezeam în timpul nopții cu dureri ascuțite de-a lungul meridianelor, câteodată în articulații sau chiar în ochi. Presiunea exercitată asupra organismului meu era atât de intensă, încât vertebrele mi se deplasau simțitor după stresul unei așa-zise nopți de odihnă. Am cumpărat trei saltele dintre cele mai bune într-o perioadă de doi ani. Nu mi-au fost de ajutor. Cu greu mi-am dat seama că devenisem incapabilă să contractez asahul electromagnetic atunci când mă aflam într-o stare alterată, adică atunci când lucram cu clienți sau când dormeam.

M-am speriat, deoarece nu am reușit să găsesc un remediu printre exercițiile pe care le practicam. Am consultat mai mulți medici, precum și alți specialiști din domeniul sănătății, atât convenționale, cât și alternative, fără nici un rezultat. Un IRM a scos la iveală tipare neurologice aberante, care se asemănau cu vechea mea scleroză multiplă, însă nu se putea găsi un remediu. În cele din urmă, totul depindea de mine. Am folosit tot ce știam pentru a mă trata, dar era mai greu decât îmi imaginasem. Noaptea eram mai degrabă asaltată în loc să mă refac și începusem să resimt simptomele clienților mei. Toate măsurile preventive excelente pe care le cunoșteam nu mai funcționau. Propriul meu cîmp electromagnetic fusese distrus și de aceea nu mă mai puteam proteja.

Cheia recuperării mele a constatat în folosirea magnetilor, așa cum am descris-o în acest capitol. Dar nu m-am putut baza pe înțelegerea mea anterioară asupra folosirii lor. Nu am găsit nici o carte care să descrie exact construirea unui scut magnetic protector în interiorul auzului. Plasterii magnetici, chiar și cei produși de cele mai bune companii, mi-au înrăutățit situația. Am fost nevoită să experimentez în fiecare seară, învățând astfel pe propriul meu corp. Încă mai învăț despre folosirea magnetilor și despre energia electromagnetică naturală și artificială provenită din pământ și din atmosferă. Principiile de bază și instrucțiunile oferite aici vin din propria-mi experiență și sînt dobîndite după multă străduință, dar sînt departe de a fi complete. Cred cu tărie că magnetii folosiți adecvat pot constitui o unealtă deosebit de valoroasă în medicina energetică, de aceea sînt convinsă că o munte deschisă și o atitudine favorabilă experimentării trebuie încurajate.

Din momentul în care mi-am diagnosticat corect problema, folosirea magnetilor mici, precum și a împletiturii celule și echilibrarea cîmpului meu vivax mi-au fost de mare ajutor. În special atunci când lucrați frecvent cu corpul altor persoane sau dacă asta vă e profesia, sper că sînteți conștient de necesitatea de a vă refăce energiile în timpul somnului. Dacă nu vă simțiți plin de energie și revigorat când vă treziți dimineața, întrebați-vă de ce. Gîndiți-vă că ați putea fi afectat de cîmpurile electromagnetice. Verificați-vă cîmpul auzului, împletitura celulei și cîmpul vivax pentru a vă asigura că sînt în bună stare, mențineți-vă „închisi” și efectuați-vă stimulările triple în mod regulat.

Capitolul 12

Reglarea cîmpului primar pentru sănătate și performanțe optime

Toate organismele sînt reglate nu doar de energie și factori materiali, ci și de cîmpuri organizatoare invizibile

Barbara Ann Brennan, Hands of Light

Sistemele energetice explorate pînă acum constituie opt căi către o sănătate mai bună. La baza fiecăruia dintre ele se află un cîmp organizator care vă reglează energiile, fiziologia și, în mare măsură, comportamentul. Acest capitol vă va arăta cum să vă concentrați eforturile pentru a alege calea energetică cea mai scurtă și cum să vă reglați direct acest cîmp. Denumirea pe care i-o dau cîmpului organizator este aceea de cîmp primar, deoarece menține obiceiurile primare corpului, ale minții și ale energiei.

Cîmpul primar este o forță a naturii la fel de reală ca și gravitația sau cîmpurile electromagnetice. Cîmpul primar înconjoară și se infiltrează în orice organism viu – corp, organ sau celulă. Este o „zonă de influență” care conține informații, organizează energia și dă formă organismelor vii. Cîmpul primar este o energie deosebit de stabilă. Este culoarea sau mularul ce dă formă celorlalte sisteme energetice și, în cele din urmă, dezvoltării biologice. Ca și valorile oceanului care se lăbesc de țărm, energiile meridianelor, ale chakrelor și ale altor sisteme mai fluide au un impact mai redus asupra cîmpului primar decât are acesta asupra lor. Dar, cu timpul, oceanul reușește să-și lase amprenta asupra țărmului; cîmpurile primare evoluează în urma impactului energilor pe care le modelează. În acest capitol veți învăța modalități de accelerare a evoluției acestora, în favoarea sănătății și bunăstării dumneavoastră.

Anumite tehnici energetice vă pot seta cîmpul primar asemenea unui termostat. Să presupunem, de exemplu, că aveți tensiunea mare. Ce-ar fi dacă v-ați putea modifica cîmpul primar care vă menține tensiunea ridicată? Atunci cînd cîmpul primar se modifică, el provoacă schimbări de comportament, de atitudine și chiar de alți fiziologice.

„Cîmpuri” care vă mențin sănătatea sau vă întrețin suferința

Încă din anii '20, cîțiva biologi au folosit termenul de *cîmpuri morfogenetice* pentru a descrie cîmpurile care dau formă sistemelor biologice, iar conceptul a fost recent extins, clarificat și popularizat sub termenul de „cîmpuri morfice” de către biologul Rupert Sheldrake¹.

Premisa e simplă: forma urmează cîmpul. Structurile biologice se modelează în funcție de cîmpuri formatoare invizibile. Ghinda conține tiparul stejarului nu doar în gene, ci și în cîmpul său morfic. Dar, v-ați putea întreba, genele nu conțin deja toate codurile necesare pentru a da viață copacului? De ce mai este nevoie de încă un concept? Deoarece genele conțin părțile, și nu întregul. Nu s-a descoperit nici o genă care să asambleze toate părțile într-un întreg. Nu s-a descoperit nici un cod ADN care să facă ghinda să se transforme în stejar, mormolocul în broască sau oul în struț. Nimeni nu poate explica modul în care genele așază capul unei termite la capătul potrivit al trupului sau felul în care determină coloniile de termite să lucreze împreună la construirea unui mușuroi înalt de zece metri. După cum observă Drakes, „proprietățile imprimate (geneilor) merg mult mai departe decît rolurile lor chimice cunoscute”². Același biologi au ajuns la concluzia că embrionul conține un cîmp informațional care îi ghidează dezvoltarea în forma adultă și îi guvernează comportamentul instinctiv. Ei cred că aceste cîmpuri generatoare de formă sînt parte integrantă a dezvoltării biologice, întocmai ca și genele.

Harold Burr, specialist în neuroanatomie la Yale în anii '40, a furnizat unele dintre cele mai timpurii dovezi empirice ale existenței unui cîmp de energie care înconjoară corpul. Folosind un voltmetru convențional, el a măsurat cîmpul electric din jurul unui îltar. Acesta se asemăna îndeaproape cu cîmpul existent în jurul unei plante adulte. În mod similar, cîmpul energetic din jurul unui pui de salamandă avea forma apropiată de cel al unei salamandre adulte. Pe măsură ce Burr a înregistrat progresiv primele stadii de dezvoltare ale salamandrei, a fost uimit să descopere că axa electrică aliniată ulterior cu creierul și coloana vertebrală la adulți este prezentă în oul nefecundat³.

Într-un alt experiment pe salamandre, țesuturile primitive, nespecializate, recoltate dintr-un membru anterior amputat, după ce au fost transplantate lângă coadă, au crescut sub formă de coadă; transplantate lângă un membru posterior, au crescut sub forma unui membru posterior. Examinînd aceste descoperiri, chirurgul ortoped nominalizat pentru premiul Nobel, Robert Becker, a conchis: „Era evident că mesagerii chimici nu puteau fi în stare să transmită o astfel de complexitate organizațională. Trebuia să existe altceva – ceva similar cîmpului morfogenetic – care să compună întregul plan organizațional”⁴.

Nu e de mirare că acest concept este controversat, însă faptul explică unele mecanisme neelucidate de moștenire genetică, iar implicațiile sale sînt deosebit de

semnificative. Dacă am putea transforma un cîmp organizator profund ce funcționează în detrimentul sănătății noastre, atunci impactul și beneficiile ar fi extraordinare.

Distingerea aurei de cîmpul primar

Ani la rînd am perceput, în interiorul numeroaselor straturi ale auri, existența unei alte energii care înconjoară corpul, dar mi-a luat foarte mult timp să fiu sigură de acest lucru. Această a doua energie nu prezenta o prea mare mobilitate, cu excepția unui ritm constant, fără fluctuații și, practic, fără culoare. Alături de culorile viu și vibrante ale auri, acest al doilea cîmp era adesea dificil de distins.

Mi-am dat seama însă că, atunci cînd lucram cu meridianul triplu cald, acest cîmp era vizibil afectat. Deoarece triplul cald controlează obiceiurile primare ale corpului, am început să numesc acest cîmp mai puțin evident „cîmpul primar”. Schimbările la nivelul lui păreau să fie corelate cu schimbările tiparelor fiziologice. Apoi, în 1991, la o conferință la Praga, l-am ascultat pe Sheldrake prezentîndu-și teoria cîmpului morfic. Bingo!

Cîmpurile primare par a fi un sistem de energie dintr-un ordin diferit de cel al meridianelor, chakrelor, materiei energetice, auri, împletiurii celtice, triplului cald sau al fluxurilor misterioase. Toate acestea fluctuează în funcție de starea de spirit, sănătate și circumstanțe. Cîmpul primar însă, ca și ritmul primar, este mai constant și mai profund. Eu bănuiesc că ritmul primar nu este un sistem separat de cîmpul primar, ci mai degrabă reverberația acestuia prin fiecare dintre celelalte sisteme de energie.

Uneori pot vedea cîmpul primar din jurul unei persoane. Cel mai adesea îl simt, citodată îl gust. Pentru că înregistrez aceste cîmpuri cu ajutorul simțurilor, sînt convinsă că dezbaterea aprinsă pe tema cîmpurilor morfice purtată în literatura științifică va fi în cele din urmă cîștigată de biologi. Însă disputa va mai dura, deoarece cîmpurile morfice sînt, în general, prea subtile pentru a putea fi detectate de instrumentele de măsură standard, iar întregul concept care le definește pare prea metafizic în comparație cu știința convențională. În realitate, acest concept nu este cu nimic mai metafizic decît gravitația, cu toate acestea, este un alt cîmp pe care nu îl putem vedea direct și pe care îl cunoaștem doar prin efectele sale. Am avut însă 300 de ani la dispoziție pentru a ne obișnui cu ideea.

Cîmpurile primare par a interacționa direct cu informațiile din mediu. Ca și alte energii subtile, par a fi non-locale – adică efectele lor nu se limitează neapărat la locația lor⁵. Numeroase studii au arătat că intenția umană poate influența evenimente biologice de la distanță. Este posibil ca și cîmpurile care guvernează procesele fiziologice să fie modificate de gânduri. De exemplu, după ce au fost învățați cum să folosească vizualizarea pentru a inhiba descompunerea globulelor roșii dintr-o eprubetă aflată într-o altă cameră, subiecții unui experiment au ajuns la rezultate semnificative din punct de vedere statistic în eforturile lor de a încetini rata descompunerii celulare⁶. Într-un alt experiment, doi vindecători au folosit rugăciuni pentru a transmite iubire către doi subiecți aflați la 200 de mile distanță.

Subiecții comparați cu persoane din grupul de control cărora nu li s-au adresat rugăciuni – au manifestat modificări semnificative ale electromiogramei (EMG), corelate cu reducerea tensiunii și o relaxare sporită⁸. Dintre cele 131 de studii care au investigat efectele rugăciunii asupra vindecării, publicate până în 1993, 77 au raportat rezultate semnificative din punct de vedere statistic⁹.

Cum să calmați durerile de mână, încheieturi sau coate

Mecanismul „axei celulare” (pagina 266) restabilește echilibrul neurologic într-o zonă cu probleme. Sindromul de tunel carpian, articulațiile rigide, durerile de brațe și alte probleme de acest tip reacționează adesea la mici ciupituri, deoarece axa celulară a fiecărui mușchi se resetează. Ciupiți ușor partea interioară a brațului, în sus și în jos, timp de aproximativ 20 de secunde. Cu cli ciupiti mai ușor, cu atât mai bine. Astfel, veți ameliora durerea. E bine chiar să efectuați un test energetic, altfel *nu vă va veni să credeți*. Să presupunem că ați stat în fața calculatorului timp de o oră și ați tastat. Pentru a reseta axa celulară (timp – aproximativ un minut):

1. Începeți cu un test indicator general (paginile 74-75);
2. dacă testul vă arată puternic, deschideți și închideți palmele de câteva ori și testați din nou. Mișcările repetitive precum tastatul sau închiderea și deschiderea palmelor ar putea împiedica energia să curgă prin degete și în afara lor;
3. dacă testul vă arată slab, resetați mecanismul axei celulare ciupindu-vă ușor brațul în sus și în jos;
4. testați-vă din nou. Dacă simteți puternic acum, atunci ciupiturile au eliberat energia, deci au fost de ajutor.

Schimbarea unui câmp primar

Câmpul primar are menirea de a conserva ceea ce a creat evoluția. Scopul lui este să vă împiedice să vă schimbați! Câmpurile primare se opun întotdeauna inovației. Dar corpul nostru a evoluat, adaptându-se la o lume care nu mai există, condițiile de mediu sînt într-o schimbare permanentă și extrem de rapidă, de aceea a devenit vital să învățăm cum să schimbăm câmpurile primare care ne țin blocat în stări de adaptare care nu mai corespund realității. Un câmp primar este de fapt o constelație alcătuită din numeroase câmpuri care influențează obiceiuri specifice ale corpului. Ați lucrat cu câmpul dumneavoastră primar. Capitolele 8 și 9 au prezentat tehnici de schimbare a

unor tipare profunde ale sistemului imunitar și ale altor procese legate de starea de boală. Puteți să schimbați câmpul primar pentru a activa orice modificare dorită.

De asemenea, câmpul primar vă poate ține blocat. Unora le este foarte ușor să-și sfătuiască pe alții să treacă peste durere, suferință sau răni, este un sfat bun. Însă am cunoscut mulți oameni care au venit la mine pentru ajutor și care se străduiau de multă vreme, fără succes, să-și vindece rănile fizice sau emoționale. Problema multora nu era că s-ar fi complăcut în autocompătimire, că doreau simpatie, că ar fi trăit în trecut, că ar fi relaționat doar prin necazurile lor sau că le-ar fi lipsit curajul. Factorul invizibil, dar decisiv în multe dintre aceste cazuri este un câmp primar aflat în afara conștiinței și, deci, în afara controlului. Voința și intenția umană sînt puternice, dar atunci cînd toate energiile se îndreaptă în direcția opusă voinței dumneavoastră, cel mai bine este să vă concentrați voința pentru a schimba aceste energii.

Anumite glande și sisteme de energie, cum ar fi hipotalamusul, meridianul splinei, triplul cald și matricea energetică se pare că au o influență sporită asupra câmpurilor primare. Deși câmpurile primare sînt rezistente la schimbări, ele pot să determine schimbări, iar cheia constă în lucrul cu energiile. Acest capitol vă va arăta o serie de pași prin care să creați schimbări în mod deliberat și conștient în câmpul dumneavoastră primar.

Curățarea câmpului primar

„Construiți-l și vor veni” era sfatul enigmatic din filmul *Field of Dreams*. Ca și cârmul viselor, un nou „cârm primar” poate începe doar cu o viziune și cu credința că el poate exista. Construiți un nou câmp primar, unul pe care să-l proiectați cu grijă, iar *ele* – energiile puternice care vă vor susține viziunea – *vor veni*. Pentru a vă asigura că schimbările aduse câmpului vostru primar vor fi de lungă durată, mai ales atunci cînd nu aveți o viziune clară sau nu vă puteți concentra, puteți aplica tehnici simple deordonare a energiilor și de reducere a stresului, urmate de metode sofisticate de reprogramare a câmpului primar. Începeți prin a experimenta fiecare dintre următoarele modalități de a curăța a energilor:

1. *Executați exercițiile energetice zilnice*
(timp : cinci pînă la opt minute)

Programul zilnic de exerciții energetice, format din șase părți, pe care l-ați învățat în capitolul 3, este suficient pentru a preveni acumularea de impurități în câmpul primar. Dacă lucrați cu un partener, adăugați încă un pas la curățarea coloanei vertebrale (paginile 87-88). După ce vă curățați coloana vertebrală, stînd întins pe burtă, rugați-vă partenerul să-și pună o mîna pe regiunea sacrală, la cîteva centimetri

mai jos de mijloc, iar pe cealaltă în regiunea superioară a spatelui și să vă legați timp de două până la trei minute. La fel cum liniștește bebelușii, legănatul îi poate calma și pe adulți. Legănatul dispersează, de asemenea, stresul acumulat și, cel mai important, inhibă producerea unor noi reacții defensive în cîmpul primar. Atunci cînd legănatul încetează, energia continuă să circule prin corp și multe persoane resimt o senzație plăcută de amețeală și o eliberare de tensiune. Stresul este disipat înainte de a acționa și de a bloca obiceiuri vechi ale organismului.

2. Frecați cu putere gîtul și capul

(timp : mai puțin de un minut)

Folosiți degetele de la ambele mîini pentru a vă masa viguros gîtul și scalpul. Acest masaj vă pune sîngele și energia în mișcare și pregătește organismul pentru a beneficia la maximum de pe urma stimulării punctelor neurovasculare.

3. Stimulați punctele neurovasculare

(timp : trei pînă la opt minute)

Deschideți spațiul întinzîndu-vă pielea frunții în lateral. Puneți o palmă pe frunte și pe cealaltă la ceafă. Țineți-le așa timp de cel puțin trei minute, respirînd adînc. Stimularea punctelor neurovasculare frontale întoarce sîngele în zona anterioară a creierului și echilibrează circulația la nivelul întregului corp. Palma ținută pe ceafă sedeză punctele fricii și vă calmează hipotalamusul. De asemenea, creează o polaritate energetică între mîini în timp ce conectează energiile la nivelul creierului. Dacă sînteți stresat, acest procedeu va permite o comunicare mai bună între partea frontală a creierului, care încearcă să înțeleagă lucrurile, și partea dorsală, care se mobilizează pentru reacția de tip „luptă sau fugi”. Corpul se va relaxa, iar cîmpul primar își va slăbi strînsura.

Proiectarea unui nou cîmp primar

Următoarele indicații de folosire a minții pentru stabilirea cîmpului primar au de-a face cu intenția, concentrarea, utilizarea repetiției, alegerea imaginilor și disponibilitatea de a experimenta.

Începeți cu o intenție clară

Stabilirea unui cîmp primar mai bun începe cu intenția de a face acest lucru. Puterea minții a fost supraestimată de către unii vindecători (precum autorii concepției hindu

intenționate, dar limitate și nocive prin care *de vină* pentru boala unei persoane ar fi furia neexprimată, o atitudine negativă sau nevoia de a se face plăcut) și, în același timp, subestimate de către medicina convențională. Dovezile impactului negativ al stresului mental asupra sănătății sînt neenumărate, precum și cele pozitiv cărora liniștea sufletească, meditația și imaginația ghidată îmbunătățesc sănătatea¹⁰. Corpul *ascultă* de minte, reacționînd la ceea ce simțiți, gândiți și vreți. Dar atunci cînd mintea nu *ascultă* de corp - dacă voința, intenția și acțiunile nu sînt sincronizate cu cerințele corpului - au de suferit sănătatea și fericirea.

Stăpîniți-vă puterea minții

Potrivit lui Sheldrake, cîmpurile morfice nu influențează doar caracteristicile biologice, ci și activitatea mentală, tiparele de comportament și organizarea socială. Dar, așa cum cîmpul primar dă formă gîndurilor, gîndurile dumneavoastră pot remodela cîmpul primar, iar aceasta poate fi o înuipe deosebit de puternică. Dispozitivele mentale, precum autohipnoza, imaginația ghidată și concentrarea intenției pot avea o mare putere, în special în acest sens. S-a demonstrat în repetate rînduri că mintea este capabilă să *înfecteze* lucruri inanimale¹¹ și nu e de mirare că rugăciunea, imaginile spontane și concentrarea imaginației au impact asupra corpului și a sănătății¹². În activitatea mea am folosit imaginația ghidată pentru a modifica cîmpul primar al unor persoane. Să ne gîndim la o fobie - de exemplu, frica de lifturi. Reacția emoțională este codată în cîmpul primar al persoanei. În acest caz, rog pacientul să-și imagineze că se află într-un lift, ceea ce îi va evoca frica. În același timp, îi susțin punctele neurovasculare, pentru a-i elimina reacția de fugă, pentru a relaxa corpul și a desensibiliza persoana față de situația de care se teme. Și funcționează! Cîmpurile primare se modifică atunci cînd se aplică astfel de metode. Convingerile, intenția și imaginile pot fi direcționate în așa fel încît să modifice cîmpul care menține o deprindere.

Utilizați repetiția

Repetiția sporește puterea unui cîmp formator¹³. Evocînd frecvent un cîmp dorit în imaginația dumneavoastră, îl întăriți. Am cunoscut o femeie care suferea de hipoglicemie și care dorea să scape de compulsia de a mânca; panica îi era generată de faptul că avusese convulsii în timpul crizelor de hipoglicemie. Singura modalitate de a-și înlătura panica era să-și satisfacă pofta de dulciuri. În imaginația ei, putea „vedea” sentimentul de panică ce-i împînzea tot corpul. Deși nu înțelegea de ce, în mintea ei era imaginea unei case, care, evident, reprezenta frica. Precum în povestea celor trei porceluși, casele erau uneori făcute din piatră, alteori din lemn, dar de cele mai multe ori din paie. După ce a început să lucreze cu această imagine, a descoperit că putea să „sufle” panica și poftele, care se dovedeau adesea a fi doar case din paie care puteau fi spulberate. Iar cînd a reușit să facă acest lucru, imaginea despre sine a fost cea a unei femei mai suple, mai stăpîne pe ea și mai în siguranță. Imaginea

evocată astfel în mod repetat s-a imprimat în câmpul ei primar. Atunci când casele erau făcute din piatră sau din lemn, nu le putea spulbera pur și simplu. În acest caz, dorința era o nevoie reală, nu doar o poftă generată de panică, iar soluția era să ofere organismului ce avea nevoie.

Găsiți-vă propriile imagini

Vă puteți influența câmpul primar cu ajutorul imaginilor direcționate, dar nimeni nu vă poate spune cum este reprezentat acesta în imaginația dumneavoastră. Este posibil să îl vedeți, să îl simțiți, să îl vedeți și simțiți în același timp, să-l percepeți cu ajutorul altor simțuri, cum ar fi auzul, gustul sau mirosul, ori să-l cunoașteți pur și simplu, fără a ști cum. Este posibil să vi-l imaginați ca pe o zonă din spațiu, fără prea multe detalii; alteori, în special în timp ce lucrați cu el, îi puteți simți elementele sub formă de simboluri complexe, cum ar fi o casă, un chip, un animal sau un zid. Modul în care vă percepeți câmpul primar într-un anumit moment reprezintă calea care vi se potrivește.

O febră de zece ani a început să aibă dureri mari în partea stângă. Durerea era intermitentă, însă frecvența a crescut la mat mult de o dată pe zi, iar asta o făcea să lipsească mult de la școală. De două ori fusese chiar dusă în grabă la spital, pentru că tipa de durere. La început, auzind ce simptome are, medicii au presupus că este vorba de o apendicită, o ocluzie intestinală sau o infecție, însă examenele medicale amănunțite și testele de laborator nu au scos la iveală nici o cauză organică pentru aceste probleme. Și totuși, durerile continuau să apară. Când a fost adusă la mine, am descoperit un blocaj al valvei ileocecale, situată între intestinul subțire și cel gros. Tratatul energetic îi elimina durerea și blocajul, însă durerea continua să revină după o zi sau două. I-am dat mamei numărul meu de telefon și i-am spus să mă sune în următoarea criză acută a fetei. Când s-a întâmplat asta, m-am dus imediat acasă la ele.

Când am ajuns, copilul se zvîrcolea de durere. Am observat că avea pe pereți postere cu Boy George, starul rock al anilor '80. Am rugat-o să și-l imagineze pe Boy George cîntînd *Karma Chameleon* și izgonindu-i durerea. Unul dintre versurile celui cîntec este „Vii și pleci, vii și pleci”, iar noi am schimbat versul în „Pleci, pleci și nu te mai întorci”. Îi putea vedea pe Boy George zîmbind, dansînd și fugînd de durerea, pînă cînd aceasta a dispărut pur și simplu. Astfel, durerea nu a mai necăjit-o de atunci încolo deoarece, ori de cîte ori începea să o simtă, îi invoca pe Boy George, care imediat putea face durerea să plece și să nu se mai întoarcă. După cîteva astfel de încercări, durerea a încetat să mai reapară.

Ați putea presupune, bineînțeles, că era doar o durere pe fond nervos. Poate că așa și era, însă receptorii durerii o percepeau drept cît se poate de reală. Prin eliminarea durerii și redirecționarea energiei a fost de asemenea prevenită o acumulare care ar fi putut cauza o problemă mult mai gravă. Și, chiar dacă durerea a fost doar o reacție nervoasă, un alt mod de a concepe durerile isterice persistente este cel în care considerăm că majoritatea durerilor sînt cronice, adică reprezentînd o deprindere care nu mai este necesară. Corpul nu mai trebuie să transmită semnalul

de durere după ce cauza acestuia a fost înlăturată. Indiferent de motivul durerii cronice, corpul a învățat reacția de durere, sistemul nervos s-a atașat de ea și astfel durerea a rămas imprimată în câmpul primar. Trăirea durerii isterice la nivelul energiei și al câmpului primar care o menține este mult mai eficientă decît să-i spui pur și simplu celui ce suferă „Cumplita dumneavoastră durere abdominală nu are nici un motiv medical, așa că ar fi bine să nu o mai simțiți!”.

Experimentați

Există un număr infinit de variații pe care le puteți folosi pentru a găsi imaginile adecvate. Uneori v-ar putea fi de ajutor să adăugați cuvinte – o afirmație – care să descrie noul câmp ca și cum acesta ar exista deja. „Mă scald în energie care îmi conferă pace și liniște.” Rostiți aceste cuvinte cît mai des. Unii oameni au reacționat foarte bine la imaginea scoaterii unei dischete sau a unui CD care conține vechiul câmp primar și introducerea altuia care conține noul câmp primar. O altă imagine din lumea computerelor, pe care mi-a sugerat-o unul dintre clienți, este ștergerea vechiului câmp primar de pe *hard drive* și crearea conștientă a unui nou fișier.

Selectați o stare fizică, emoțională sau comportamentală pe care ați dori să o schimbați. Imaginați-vă că schimbarea deja s-a produs. Încercați să o vedeți, să o simțiți, să o auziți, să o mirosiți, să îi simțiți gustul. Folosiți-vă toate simțurile. Apoi respirați profund și cufundați-vă în câmpul energetic creat de această vizune.

Tehniciile de imagine pot începe să modifice câmpul primar. Nu sînt doar tehnici psihologice. Au impact asupra neuronilor și modifică tiparele de energie de la nivelul creierului. Tehnicile fizice adaptate la sistemul vostru energetic vă pot eficientiza, de asemenea, eforturile. Ele vă „fixează” sau cel puțin vă amplifică unenșile. Vă puteți,

Cum să calmați durerile lombare

Fiecare dintre următoarele proceduri se adresează durerilor lombare. Dacă una dintre ele nu dă rezultate, treceți la următoarea:

1. aplicați polul nord al unui magnet mic (vezi pagina 282) pe zona respectivă;
2. stimulați punctele de sedare ale rinichilor (vezi figura 26L, pagina 123);
3. durerile lombare pot fi un semnal că toxinele se acumulează în intestinul gros și că reziduurile nu sînt eliminate. Dacă durerea este situată imediat deasupra taliei, puteți debloca toxinele și le puteți elimina întinzînd zona respectivă sau masînd punctele umfatice ale intestinului gros situate pe spate (figura 9e);
4. dacă durerea persistă, stimulați punctele de sedare ale intestinului gros (figura 26X, pagina 125)

de exemplu, înțări noul cîmp primar efectuînd închiderea (pagina 89), imaginîndu-vă în același timp că sînteți cufundați în energia unui cîmp nou. Închiderea urmărește traseul meridianului central, care afectează părțile creierului implicate în autosugestie și hipnoză, și lasă cale liberă energiei, astfel încît cîmpul pe care vi-l imaginați se imprimă tot mai profund.

Reprogramarea cîmpului primar

Nevoia de a ne reprograma cîmpul primar a devenit mai stringentă decît oricînd. Nu mai putem ține pașul cu lumea contemporană gîndind la fel cum gîndeau părinții noștri, crezînd în ceea ce ei au crezut sau comportîndu-ne la fel. De fapt, nu ne mai putem dezvolta folosînd aceleași modalități de adaptare care erau revoluționare acum zece ani.

Mulți sînt conștienți de schimbările pe care doresc să le facă, însă descoperă că nu sînt în stare de acest lucru. Blocăți în deprinderi ale trecutului, fac eforturi uriașe pentru a avea un corp mai suplu, o relație fericită cu un partener de viață sau succes profesional. Ghidați de noțiunea bine-cunoscută conform căreia dacă intenția e îndeajuns de puternică, veți avea succes - „Energia merge acolo unde este concentrată atenția” -, tot ceea ce obțin este descurajare, cinism și dispreț față de sine. Dar și opusul noțiunii este adevărat: „Atenția se concentrează acolo unde este energia”. Pentru a vă schimba mintea, trebuie să vă schimbați energia. Nu puteți obține fericirea prin puterea voinței. Nu puteți opri întotdeauna durerea prin puterea voinței. Nici măcar inspirația nu vine în acest mod. Dar vă puteți redirecționa energia în așa fel încît să promovați fericirea, să vă alinați durerea și să sporiți inspirația.

În munca mea, rareori încep cu atitudinea sau starea de spirit a cuiva. Dacă energile vindecării și creativității sînt eliberate, atunci mintea le va urma. Nu este nevoie să crezi în vindecarea energetică pentru ca tehnicile să funcționeze. De fapt, chiar îmi place să descopăr sceptici printre participanții la cursurile mele și printre clienți. Poate că eu sînt ultima lor speranță sau poate că soțul sau soția i-a constrîns să vină. Satisfacția este cu aîți mai mare atunci cînd încep să se simtă mai bine pe măsură ce energia începe să le circule prin corp cu ajutorul unor tehnici pe care le consideraseră niște prostii.

Cel mai dificil este să încerci să schimbi, prin puterea voinței, tipare blocate emoțional în corp care se datorează unor traume, iar următoarele tehnici se adresează exact acestor situații. Cele trei modalități de reprogramare a cîmpului primar includ (1) dezamorsarea reziduurilor traumei deja prezente în cîmpul primar, (2) programarea sentimentelor pozitive în cîmpul primar și (3) modificarea cîmpului primar în așa fel încît să adopte un nou tipar fiziologic sau psihologic.

1. Dezamorsarea reziduurilor traumei

La fel ca și minele rămase îngropate în pămînt după un război, reacțiile defensive provocate de o traumă trebuie dezamorsate și înlăturate pentru a putea reveni la o viață normală. Un tip principal de restricții pe care le înfîlesc adesea în cîmpul primar se bazează pe traumele mai vechi, fie ele fizice sau emoționale. Toți am fost răniți într-un fel sau altul și, în încercarea de a ne proteja, hipotalamusul și triplul cad se blochează adesea în strategii defensive vechi, care au tendința de a rigidiza cîmpul primar. Această stare va continua să ne limiteze, chiar și după ce am depășit trauma, uneori timp de zeci de ani. O astfel de reacție primară nu poate fi întotdeauna schimbată prin autoconvingere, însă există câteva tehnici care mobilizează energiile hipotalamusului și ale triplului cald și care deschid cîmpul primar pentru a putea fi reprogramat.

Poate că nu sînteți conștient de o traumă din trecut care vă trage înapoi sau poate că acum nu este momentul potrivit pentru a o trata, dar dacă și atunci cînd este momentul potrivit apelați la următoarele două tehnici.

a) Stimularea punctelor neurovasculare pentru a dezamorsa o amintire traumatică

Ați lucrat deja cu punctele neurovasculare pentru a reprograma tiparele de reacție la stres (capitolul 3) și ați învățat variații ale acestei metode în capitolele 4, 7 și 9. În continuare, iată o sinteză a acestei metode. Este una dintre cele mai puternice și mai importante tehnici pe care le cunosc prin care se pot modifica reacțiile disfuncționale menținute de cîmpul primar. Este imposibil să gîndești împede atunci cînd singele părăsește zona frontală a creierului anterior și ajunge în membre, ca răspuns la reacția de tip „luptă sau fugi”. Cu toate acestea, de fiecare dată cînd reușiți să împiedicați singele să vă părăsească creierul atunci cînd aveți de-a face cu o situație stresantă îi demonstrați creierului o nouă strategie, iar deprinderile încep să se modifice. Pe măsură ce corpul învață să tolereze acumulări din ce în ce mai mari de stres înainte de a apela la reacția „luptă sau fugi”, nivelul general de sănătate va crește și el.

O prietenă de-ale mele a avut una dintre cele mai dureroase copilării pe care le cunosc, iar furia ei împotriva părinților era copleșitoare. În fiecare seară, în timp ce făcea baie, își stimula punctele neurovasculare pentru a-și dezamorsa o amintire. Făcea acest lucru în fiecare seară pentru că avea efect: suferința ei interioară se diminuea. În cele din urmă, și a dat seama că energiile nu mai erau atrase în accese zilnice de ură împotriva părinților ei și că era, în sfîrșit, capabilă să se concentreze asupra prezentului, în loc să fie permanent împinsă în trecut.

Selectați o amintire din trecut sau o situație actuală dureroasă sau care are un impact emoțional asupra dumneavoastră. Stimulați-vă punctele neurovasculare timp de cel puțin trei minute (nu uitați că aceasta este o tehnică puternică pe care o puteți folosi atunci cînd vă simțiți copleșit). Puteți alege unul dintre următoarele moduri

pentru a vă stimula punctele reflexe. Toate trei sînt eficiente, dar s-ar putea să simțiți că unul dintre ele funcționează mai bine decît celelalte în cazul dumneavoastră (timp : cel puțin 3 minute).

- puneți degetele de la ambele mîini pe frunte și întindeți pielea. Aduceți degetele înapoi pe punctele neurovasculare de pe frunte (pagina 96) și odihniți-vă ;
- folosind aceleași puncte, încrucișați-vă palmele una peste alta, cu degetele pe punctele neurovasculare opuse și întindeți pielea. Încrucișarea palmelor ajută energiile să treacă dintr-o parte în alta a corpului. Cu palmele încrucișate, respirați profund și relaxați-vă ;
- puneți o mîină pe frunte și pe cealaltă la ceafă. Polaritatea dintre mîini creează o legătură energetică între partea frontală și cea dorsală a creierului, aduce energia către hipotalamus și sedeză punctele fricii de pe meridianul rinichilor

Puteți, de asemenea, să rugați un prieten să vă stimuleze punctele neurovasculare folosind una dintre metodele de mai sus, astfel încît să vă puteți relaxa total. Derulați-vă amintirea neplăcută în memorie sau spuneți-o ca pe o poveste în timp ce continuați să simulați punctele neurovasculare. Nu încercați să o schimbați sau să adoptați o atitudine pozitivă. Cufundați-vă în amintire. În cele din urmă, singele va reveni în creier, reacția de tip „luptă sau fugi” se va dezactiva, iar impactul emoțional al amintirii se va diminua. Tehnica aceasta nu doar înlătură încălețitura amintirii, ci și dezintegrează ansamblul alcătuit din amintire, senzație și reacția defensivă din câmpul primar.

Data viitoare cînd vă veți gîndi la acea amintire, veți constata probabil că nu mai are un impact atît de puternic. Corpul dumneavoastră nu va mai reacționa automat la ea, așa cum făcuse pînă atunci. Dacă amintirea continuă să provoace o reacție traumatică sau dacă mai aveți reziduuri negative, repetați pașii. Procedînd astfel, în cele din urmă amintirea nu va mai fi dureroasă.

b) Destinderea ochilor (timp : aproximativ două minute)

În timp ce vă gîndiți la amintirea traumatizantă, uniți degetul mare și următoarele trei degete de la fiecare mîină și țineți-le la 20-40 de centimetri în fața punții nazale, mușcîndu-le în formă de 8. Mutați degetele în sus, la dreapta, oît de sus și de lateral puteți, dar astfel încît să fie în câmpul vostru vizual. Urmăriți-le cu privirea, în timp ce fața vă este orientată drept înainte. Urmăriți-vă degetele cu privirea – sus, la dreapta, rotîți, apoi în jos, la stînga, rotîți și apoi iar în jos (vezi figura 47). Concentrați-vă în tot acest timp asupra amintirii.

Dacă observați că vă simțiți mai stresat atunci cînd aveți ochii îndreptați într-o anumită direcție, continuați să vă priviți degetele în acea direcție și, cu cealaltă mîină, stimulați punctele neurovasculare frontale, concentrîndu-vă în continuare asupra amintirii. Poziția ochilor poate amplifica substanțial această tehnică neurovasculară. Procedurile de desensibilizare a ochilor pentru dezamorsarea amintirilor traumatice au

devenit, nu de multă vreme, destul de populare și sofisticate¹⁴. Am auzit totuși versiuni ale acestei tehnici, transmise de-a lungul generațiilor, în diferite culturi, de nuu de ani

Îmbinarea acestei tehnici cu testarea energetică reprezintă o metodă de corecție neurologică extrem de puternică. Rugați-vă partenerul să traseze bucle în formă de 8 cu o mîină, în timp ce vă concentrați asupra amintirii și urmăriți, cu privirea mișcările mîinii lui. Partenerul trebuie să se oprească la fiecare cîțiva centimetri și să efectueze un test indicator general. La fiecare poziție a ochilor pentru care testul vă arată slab, stimulați punctele neurovasculare ump de cel puțin 20 de secunde, urmărind în continuare cu privirea degetele partenerului. Amintirea își va pierde în cele din urmă încălețitura emoțională, iar testul vă va arăta puternic.



Figura 47
Destinderea ochilor

2. Programarea unui sentiment pozitiv

(timp : mai puțin de un minut)

Cu prima ocazie când vă simțiți excelent sau vă vine în minte o amintire frumoasă, puteți imprima aceste sentimente în câmpul dumneavoastră primar. Dacă nu vă simțiți niciodată excelent sau nu identificați nici o amintire frumoasă, găsiți o modalitate de a vă exprima mental mulțumirea față de cineva sau ceva. Pe măsură ce sentimentul de recunoștință se va răspîndi în ființa dumneavoastră, concentrați-vă asupra lui. Cu degetul mijlociu, „bateți sentimentul” în punctul dintre sprâncene, punctul celui de-al treilea ochi. Bătăia trebuie să fie constantă, ușoară, dar fermă. Cel de-al treilea ochi este situat la începutul meridianului vezicii. Toți nervii localizați pe coloana vertebrală se află pe acest meridian. Bătăia în acel punct este un mesaj constant, ca un puls, transmis sistemului nervos și câmpului primar. În cazul celebrei modalități de tortură în care se picură apă pe fruntea prizonierului, frica lui inevitabil reverberază în întregul sistem nervos, culminând chiar cu nebunia; de vină nu sînt doar picăturile sacadate. Bătăia de acest fel poate transmite fericirea, dar la fel de bine și teroarea în întregul sistem nervos. Întipărirea unui sentiment pozitiv prin bătău ușoară este un mod simplu, natural și încîntător de a imprima mai multă bucurie în câmpul dumneavoastră primar.

3. Modificarea unei deprinderi fiziologice sau psihologice

„Bătăia temporală” este o tehnică antică ce a fost de curînd redescoperită. La început, era folosită pentru controlul durerii în Orient, dar este, de asemenea, extrem de eficientă pentru înlăturarea deprinderilor vechi și stabilirea simultană a unor noi. Bătăia în jurul osului temporal – începînd de la temple și continuînd în spatele urechii – sporește receptivitatea creierului la învățare, suspendînd temporar percepția altor senzații. Sedează în același timp și triplul cald, deoarece bătăia se face în sensul opus curgerii sale naturale, iar triplul cald este acela care guvernează deprinderile corpului. Calmînd acea parte a sistemului nervos care se luptă să mențină deprinderile, puteți să creați mai ușor o deprindere nouă.

În anii '70, fondatorul kineziologiei aplicate, George Goodheart, a descoperit că bătăia de-a lungul liniei de sutură a craniului, care începe între osul temporal și cel sfenoidal, poate modifica temporar mecanismele care filtrează prelucrarea senzațiilor¹⁵. Dacă vă autosugestionați sau faceți o afirmație în timp ce executați bătăia, mințile va fi deosebit de receptivă la ea. Bătăia temporală este acordată la diferențele dintre emisfera dreaptă și cea stîngă a cortexului cerebral. Deoarece emisfera stîngă a creierului este, la majoritatea oamenilor, mai critică și sceptică, afirmațiile care conțin cuvinte negative sînt mai potrivite cu modul său de funcționare și, deci, vor fi mai ușor asimilate. Astfel de afirmații sînt introduse prin bătăia pe partea stîngă a craniului. În același fel, deoarece emisfera dreaptă este deosebit de receptivă la opinii favorabile, afirmațiile care conțin cuvinte pozitive se introduc prin bătăia pe partea dreaptă a craniului. Ordinea aceasta se inversează în cazul unor stîngaci, așa că trebuie testați

energetic pentru a verifica. Dacă rămîneți puternic în timp ce faceți o afirmație negativă pe care o introduceți prin bătăia pe partea stîngă, urmați instrucțiunile; dacă deveniți slab, atunci schimbați cuvintele „stînga” și „dreapta” între ele.

Începeți prin a identifica o deprindere, o atitudine, o reacție emoțională automată sau o stare a sănătății pe care doriți să o schimbați. Descrieți schimbarea pe care intenționați să o produceți printr-o propoziție simplă, formulată ca o afirmație la timpul prezent, ca și cum schimbarea dorită deja există. Nu trebuie încă să fie adevărată, mai degrabă trebuie să fie o afirmație care v-ați dori să se adevărească în viitor. De exemplu, ați putea spune „Cînd sînt supus la presiuni, rămîn calm și concentrat”.

Rostii apoi afirmația din nou, păstrîndu-ți înțelesul, dar folosind cuvinte negative (cum ar fi „nu”, „niciodată” etc.) Astfel, exemplul de mai sus poate fi reformulat astfel: „Nu mai devin stresat atunci cînd sînt supus la presiuni”. Observați că înțelesul rămîne pozitiv, chiar dacă folosiți cuvinte negative. Un alt exemplu: „Măninc pentru a fi sănătos și în formă” devine „Nu măninc din cauză că sînt anxios sau am o compulsiie”. „Unghiile mele cresc lungi și sănătoase” se poate reformula în „Nu îmi mai roș unghiile” (timp : aproximativ un minut):

1. Începînd de la temple, bateți ușor pe partea stîngă a capului, din față către spate, cu cele trei degete din mijloc ale minii stîngi (vezi figura 48). Rostii în ritmul bătăii acea versiune a afirmației care conține cuvinte negative. Bătăia trebuie să fie îndeajuns de fermă încît să simțiți un contact ferm și un ricoșeu al degetelor. Bateți din față către spate de aproximativ cinci ori, repetînd afirmația de fiecare dată;
2. repetați procedeul pe partea dreaptă, bătînd cu mina dreaptă, de data aceasta folosind afirmația în variantă pozitivă;
3. repetați procedeul de cîteva ori pe zi. Cu cît repetați afirmația (odată cu bătăia) de mai multe ori, cu atît veți produce un efect mai rapid și mai puternic asupra sistemului nervos și a câmpului primar.

Bătăia temporală combină o varietate de elemente puternice, care includ repetiția, autosugestia și reprogramarea neurologică. Afectează nu doar creierul, ci și fiecare meridian în parte, astfel că mesajul intenției dumneavoastră este transmis fiecărui sistem din corp. Este un mod dezarmant de simplu de a schimba numeroase tipare care nu pot fi învinse folosind doar puterea voinței.

Paralela dintre problemele fizice și emoționale este adesea izbitoare^{16,17}. Uneori, un anumit organ începe să se comporte într-un mod care reflectă comportamentul dumneavoastră. Îmi voi da aici propriul exemplu. Cîteodată îmi este greu să le trasez limite clare anumitor oameni. Dădă fiind natura muncii mele, aceasta poate fi o problemă complexă. La un moment dat, cu anii în urmă, devenisem extrem de vulnerabil la infecții, de parcă glanda timusului, care e responsabilă cu protejarea corpului de infecții, își modela comportamentul ei după al meu. Am început să-mi bat timpla stîngă zicînd „Timusul meu nu mai permite intrușilor să-mi intre în organism” și timpla dreaptă rostind „Timusul meu este vigilent și menține granițele



Figura 48.
Bătăia temporală

care împiedică intrușii să-mi pătrundă în organism". Sensibilitatea mea la infecții s-a ameliorat, dar, odată cu ea, mi s-a îmbunătățit și abilitatea de a trasa limite precise. O parte din frumusețea bății temporale constă în faptul că, atunci când ne concentrăm intenționează în două propoziții scurte, putem uneori ajunge la miezul unei relații complexe între corp, minte și suflet.

O altă utilizare a punctelor de bătaie temporale implică *netezirea* lor, fără cuvinte, în loc de bătaie. Această metodă are efect calmant și revigorant. Puneți-vă degetele pe temple, pe ambele părți ale capului, și *neteziți* punctele temporale în timp ce respirați adânc. Atunci când doriți să mâncați, poate pentru a satisface o poftă, *neteziți* simultan punctele temporale de pe ambele părți ale capului, respirând adânc. Dacă, de exemplu, aveți o poftă irațională de a mânca sau de a da curs unei alte dependențe, *neteziți-vă* punctele temporale. Mulți se simt satisfăcuți doar folosind acest procedeu, iar sentimentul de panică asociat cu o astfel de criză dispare.

Sînt atît de sigură că bătaia temporală este una dintre cele mai bune metode de a vă ține mai bine viața sub control, încît mă voi referi acum la cazurile în care *nu a funcționat*, pentru a vedea ce trebuia făcut. Am descoperit că, atunci cînd bătaia temporală dă greș, de vină este aproape întotdeauna modul de formulare a afirmațiilor. Acestea trebuie să aibă un limbaj cu care sînteți obișnuiți. Uneori trebuie doar să le transpuneți în cele mai simple cuvinte, în loc să folosiți termeni moralizatori, religioși, New Age sau alți termeni diferiți de modul în care gîndiți. Este, de asemenea, important ca limbajul să fie în ton cu valorile și sentimentele dumneavoastră, astfel încît să nu spuneți un lucru în timp ce gîndiți altceva și să nu vă negați nici o nevoie primară.

O femeie care încerca să slăbească șase kilograme s-a îngrășat cu încă nouă folosind acest gen de abordare. A încercat cu afirmația „Nu mai rețin surplusul de greutate”, odată cu bătaia pe partea stîngă a capului. Pentru partea dreaptă, afirmația era „Obiectivul meu este să ajung la 67 de kilograme”. Formularea părea rezonabilă, însă metoda avea un efect invers. Am rugat-o să fie atentă dacă gîndurile ei îi urmau cuvintele în timp ce executa bătaia, dacă mincia îi zbura în altă parte sau dacă îi veneau în minte alte imagini în același timp. Se pare că tot ce îi venea în minte *de fiecare dată* cînd aplica metoda era „Of, la naiba, am o conformație rubensiană, întotdeauna o voi avea și o să ajung să arăt ca mătușa mea Sophie (cea grasă)”. Își executa bătuile temporale de cinci ori pe zi. Și funcționa! Gîndul și imaginea din mincia ei reprezentau o autosugestie mult mai puternică decît afirmația ei atent formulată. În cele din urmă a slăbit folosind afirmația „Nu am moștenit corpul mătușii Sophie” pentru bătaia temporală pe partea stîngă și „Am moștenit un corp care poate fi suplu și mlădios” pentru partea dreaptă.

Un bărbat al cărui post fusese restructurat după ce îl ocupase timp de 24 de ani fusese trimis la colegiu, pentru un an, pe cheltuiala firmei, pentru recalificare. După cinci săptămîni de școală, nu reușise să obțină decît note de 8 și 7 la examenele de la mijlocul semestrului, ceea ce îi punea în pericol reangajarea. Se străduia din răsputeri, dar se simțea incapabil să se concentreze mai mult asupra studiului. Întrucît auzise că mai ajutasem persoane cu dificultăți de învățare, și-a programat o ședință cu mine. Nu l-am putut identifica nici o dizabilitate de învățare, însă am sesizat că, după ce lucrase un sfert de secol cu oamenii, cîmpul lui primar nu mai avea abilitățile necesare studiului, lucrului orientat spre sine. I-am explicat acest lucru și a fost foarte entuziasmat cînd l-am învățat cum să folosească bătaia temporală pentru a-și schimba cîmpul primar ce-l afecta capacitatea de a învăța. S-a întors însă după o săptămînă, profund descurajat. Îmi urmăse întocmai instrucțiunile și respectase intervalele de timp recomandate, dar nu observa nici o schimbare în modul lui de a asimila.

Mi-a spus ce afirmații folosea și a executat bătuile temporale în prezența mea. Cuvintele erau bine alese, însă energiile sale nu le receptau prea bine. În timp ce îl explicam cît de important este să-și aleagă cuvintele care i se par cele mai potrivite, am aflat că venise în Statele Unite la vîrsta de 6 ani și că engleza era a doua limbă pentru el. După ce a executat bătuile temporale timp de încă o săptămînă, de data asta folosind aceleași afirmații, dar în limba maternă, și-a îmbunătățit considerabil capacitatea de a citi și de a se concentra.

O prietenă de-ale mele încerca să se lase de fumat după o tuse cronică cu care se lupta de mai bine de un an. Am învățat-o bătaia temporală. În timp ce o aplica, rostind afirmațiile „Nu mai fumez” pentru partea stângă și „Mă bucur de viața fără țigară” pentru partea dreaptă, a început să fumeze excesiv și să se simtă îngrozitor. Un element al bătaii îi întârea deprinderea, făcând-o pe femeie extrem de anxioasă. Dar, din moment ce bătaia avea un efect evident, chiar dacă opus celui dorit, și-a dat seama că metoda este eficientă și s-a hotărât să găsească o cale de a o folosi în avantajul ei. A sesizat că anxietatea era cheia problemei. Afirmația „Nu mai fumez” îi stârnea neliniștea, în parte din cauză că fumatul era principala ei metodă de a se relaxa. Folosindu-și intuiția, a găsit alte cuvinte. A început să spună „Neliniștea nu mă mai face să fumez” odată cu bătaia pe partea stângă și „Acum fumez doar pentru plăcerea și sănătatea mea” odată cu bătaia pe partea dreaptă. Anxietatea i s-a diminuat considerabil și a redus consumul de la un pachet pe zi la trei țigări pe săptămână. S-a menținut la acel nivel timp de câteva luni, folosind țigara ca pe o mantră, un act de meditație. Tusea i s-a ameliorat. În cele din urmă, a renunțat complet la fumat.

Ca și în cazul testării energetice – și a multor altor lucruri prezentate în această carte –, procedeele necesită adesea mai multă finețe decât simpla respectare a unei formule. Pentru a rezuma ceea ce trebuie să rețineți, afirmațiile folosite odată cu bătaia temporală vor fi mai eficiente dacă: (1) afirmația folosită pentru partea stângă conține un cuvânt negativ și cea pentru partea dreaptă conține doar cuvinte pozitive, (2) afirmațiile sînt în concordanță cu modul în care gîndiți și vorbiți de obicei, (3) în timp ce roștiți afirmațiile vă concentrați atenția asupra cuvintelor și înțelesului lor și (4) afirmațiile nu vă îndeamnă să faceți ceva împotriva unei valori lăuntrice esențiale sau a unei nevoi primare.

Am constatat că bătaia temporală este eficientă pentru o mare varietate de probleme. I-a ajutat pe mulți oameni să se lase de fumat, de băut, să nu mai mănînce excesiv sau să se scurpine compulsiv. I-a ajutat să-și îmbunătățească încrederea în sine, optimismul și stima de sine, să-și stimuleze sistemul imunitar pentru a lupta cu afecțiuni grave, să-și îmbunătățească metabolismul pentru a slăbi, să-și optimizeze coordonarea pentru a dobîndi o nouă abilitate. A constituit un factor decisiv în reducerea tumorilor, în vindecarea eczemelor și în scăderea tensiunii.

Selectați un anumit comportament, o anumită emoție sau stare fiziologică. Construiți o afirmație cu cuvinte negative, care să însoțească bătaia în jurul urechii stîngi, și una cu cuvinte pozitive care să însoțească bătaia în jurul urechii drepte. Puteți testa dacă afirmația este în armonie cu energiile dumneavoastră folosind o mină pentru bătaie și pe cealaltă pentru a fi testată de un prieten. Rostiți afirmațiile odată cu bătaia temporală, de patru sau cinci ori pe zi, timp de cel puțin o săptămână. În cazul unor deprinderi adînc înrădăcinate, am constatat că poate să dureze chiar și o lună pentru ca rezultatele să devină evidente. Chiar dacă sînteți sceptic, formați-vă propriile opinii pe baza rezultatelor obținute.

În încheiere, iată trei idei care să vă ajute să obțineți o sănătate optimă, bucurie și vitalitate – ieșiți din ritm, acordați-vă și porniți.

- *ieșiți din ritmul lumii agitate în care trăiți și concentrați-vă frecvent atenția asupra corpului dumneavoastră. Arătați-i înțelegere pentru lupta pe care o poartă, în loc să vă distanțați de el, ca un trecător care se uită în altă parte atunci cînd se întîmplă ceva rău. Corpul dumneavoastră poartă nenumărate lupte în fiecare zi. Atunci cînd este copleșit și se îmbolnăvește, cum se și întîmplă din cînd în cînd, nu îl tratați ca pe un dușman. Iubiți-l și prețuiți-l pînă ce moartea vă va despărți.*
- *acordați-vă la tonurile subtile ale corpului care-i indică bunăstarea și nevoile. Înarmați cu grijă, curiozitate și intuiție și cu ajutorul testării energetice, citiți energiile corpului dumneavoastră deoarece ele sînt vocabularul limbii vorbite de el;*
- *porniți și alimentați energiile corpului trăsînd meridianele, încercuind chakrele, țesînd curenții, stimulînd punctele și reglînd cîmpurile; toate acestea reprezintă modalități de a interacționa, de a comunica și de a desluși misterele ce însoțesc boala și sănătatea.*

Epilog

Călătorii pe tărîmurile de dincolo

*Sînt mult mai multe lucruri în cer și pe pămînt
decît închipuie a ta filosofie, Horaflo.*

William Shakespeare, Hamlet

Plînga noastră nu se oprește la limita pielii.

*Dolores Krieger, Alternative Therapies
in Health and Medicine*

Am avut nenumărate experiențe în urma cărora mi-am adăugat în vocabular lucruri „nevisate” de alții în propriile filosofii de viață, cum ar fi existența unor „spirite protectoare”, vieți anterioare și mesaje de la oameni care nu mai sînt printre noi. Poate că aceste întîmplări vi se vor părea stranii sau de neconceput, dar nu este nevoie să ajungeți la aceleași concluzii pe care mi le-am format eu în urma acestor experiențe pentru ca tehnicile prezentate aici să funcționeze pentru dumneavoastră. Sper însă că vă voi trezi curiozitatea în legătură cu relația misterioasă dintre corp, minte și suflet și că veți adăuga aceste informații în bagajul dumneavoastră de cunoștințe. În ceea ce mă privește, aceste experiențe plasează medicina energetică într-un context mai vast. Ea nu presupune doar tehnicieni care știu cum și cînd să traseze un meridian sau o spirală deasupra unei chakre pentru a elimina un anumit simptom. Practicanții medicinei energetice pătrund în viața unui client pînă la nivelul sufletului, prin puntea creată de lucrul cu energiile.

Atunci cînd se lucrează conștient cu energiile, pot ieși la iveală tărîmuri neașteptate ale existenței. Uneori, acestea pot consta în simpla binecuvîntare de a pune în mișcare energii invizibile, pentru a auzi, o clipă mai tîrziu, că persoana tratată se simte mai bine. Alteori se întîmplă să activez factorul interior de vindecare al unei persoane pentru ca apoi să-i văd corpul cum începe să se vindece în mod spontan și uimitor. Au fost și ocazii în care un client mi-a spus ceva de genul: „Bunica mea este aici și dorește să o ascuți. Încearcă să-ți spună ce să faci”. Am simțit apoi o prezență în încăpere, care m-a ghidat în executarea unei proceduri la care nu mă gîndisem și care s-a dovedit a fi eficientă. Am avut și experiențe în cadrul cărora am simțit cum „cineva” îmi intra în corp prin mijlocul spatelui și conducea o ședință de vindecare profundă. Deși ghidul meu interior mă asigură că procesul

astfel declanșat este unul pozitiv, rezultatul final al acestor situații nu mi este niciodată cunoscut dinainte și simt adesea umută de modul în care se desfășoară lucrurile. De fiecare dată, întâmpin aceste experiențe cu un sentiment de uimire. Nu am ajuns încă să le consider ceva de la sine înțeles.

Relațiile cu spirite protectoare sau călăuzitoare, cu îngeri sau cum dorți să-i numești au fost raportate deseori de-a lungul istoriei. Socrate vorbea despre o entitate care l-a ghidat pe tot parcursul vieții. O numea „oracolul” și îi atribuia meritul de a-l fi protejat în mai multe moduri¹. Mai bine de două mii de ani mai târziu, Hellen Keller dezvăluia: „Prietenii mei cei mai credincioși și care m-au ajutat cel mai mult au fost cei din lumea spiritelor. În drumul meu prin întuneric, presărat cu dificultăți, aud vocile încurajatoare ce murmură dinspre tărîmul spiritelor”². În 1993, un sondaj realizat de revista *Time* și CNN pe tema îngerilor a scos la iveală faptul că 69% din populație, adică aproximativ 144 de milioane de americani adulți, cred în existența ființelor de natură spirituală înzestrate cu puteri speciale de a acționa pe Pământ, iar 32%, adică aproximativ 46 de milioane, au raportat că au simțit personal o astfel de „prezență angelică” în viața lor³.

Eu nu încerc să le deschid oamenilor calea către spiritele lor protectoare sau îngeri lor păzitori. Instinctul îmi spune că aceste fenomene trebuie să se petreacă firesc. Dacă astfel de experiențe sînt menite să aibă loc, atunci tot ce avem de făcut este să ne păstrăm mințile clare, inima deschisă și energiile în echilibru. Dar, fiindcă oamenii întâlnesc împlător astfel de tărîmuri, aceași chestiune merită discutată. Dacă aceste experiențe sînt tota în afara sistemului dumneavoastră de convingeri sau credeți că au loc doar ca manifestări ale răului, atunci vă vor îngrozi cînd se vor întâmpla și vă va fi foarte greu să le înțelegeți sau să le folosiți în mod constructiv. Cunosced mulți oameni care comunică frecvent cu ghidul lor interior, pe care îl percep ca fiind diferit de modul lor obișnuit de a gândi. Tot ce pot observa este că aceași „comunicare” poate fi uneori un vehicul prin care sinele și imaginația se pot aventura în comunicarea „cu spiritele”, iar alteori poate oferi învățăminte solide.

Pe cînd aveam 20 de ani, încă nu știam că ceilalți oameni nu iau decizii în același mod ca mine, adică ascultînd vocile din interiorul și din jurul meu. Vocile îmi păreau a fi dintr-un ultim diferit, dar nu le consideram stranie. Le simțeam mai degrabă ca aparținînd unor prieteni dragi. Mi se păreau atât de firești, încît nu-mi trecea prin cap să vorbesc cu cineva despre ele pentru a le înțelege rostul. Mama mea avea anumite capacități de medium, dar, cînd eram tînără, nu știam că acesta este un lucru neobișnuit. Uneori îmi răspundea la întrebări spunîndu-mi: „Donna, tu ai îngeri tăi, înțereabă-i pe ei”. Credeam că tata era cel neobișnuit, pentru că el nu avea astfel de experiențe. Adevărul este că am fost binecuvîntată de atît de multe ori de prezența unor forțe benefice, încît refuz să cred că există rău în „viața de apoi”.

Întîlniri cu forțele întunecate

Atunci cînd pătrunzi adînc în ființa curvă, poți deschide calea unor forțe pe care nu le-ai invitat, dorit sau așteptat. Jim era foarte tulburat cînd și-a programat o ședință cu mine. Pierdea controlul mașinii în mod repetat și inexplicabil. Simțea o prezență invizibilă în mașină, care se lupta cu el să controleze volanul și să devieze vehiculul în afara drumului. Îi era teamă pentru viața lui, alături de teamă încît plecase pentru un an în Alaska, unde dusec o viață liniștită, pe un vas de pescuit. Cînd s-a întors în Oregon, „spiritul” era din nou în viața lui și bărbatul venise la mine să-l ajut să scape de el.

Am căzut de acord să lucrăm împreună. Simțeam că îl pot ajuta, deși nu credeam că are de-a face cu un „spirit malefic”. Explicațiile psihologice păreau mult mai probabile în cazul lui și, pe lângă asta, mie mi-a fost și încă îmi este greu să recunosc răul. Sînt capabil să-l neg chiar și cînd mă confrunt cu experiența directă a prezenței lui.

La vremea aceea, biroul meu se afla acasă. După ce Jim s-a întins pe masa mea de consultație ședința a devenit imediat foarte stranie. Cînd am încercat să-l ating, mîinile mele nu se puteau apropia de el la mai puțin de zece centimetri. În jurul lui era un fel de barieră. Încercam să-l ating, dar simțeam o forță invizibilă care mă împiedica să-mi apropiu mîinile de el. Glasul meu tănuic îmi spunea să am grijă, însă nu l-am luat în seamă. Era vorba de cineva care venise la mine să-l ajut. Am considerat avertismentul ca pe o încercare de a-mi distra atenția și -am ignorat. Jim stătea întins, cu ochii închiși, neștiind cu ce mă confrunt.

În cele din urmă, mi-am luat inima-n dinți și am forțat bariera cu mîinile. Atunci cînd am reușit, i-am simțit pielea la atingere, corpul era solid, însă nu puteam stabili nici o conexiune energetică. Senzația îmi dădea o presumpție sumbră. Mă luptam cu o forță pe care nu o înțelegeam și în scurt timp am început să mă simt cam rău. În cele din urmă, i-am spus pacientului: „Jim, nu știu ce se întîmplă cu mine, dar lucrez cu tine de 45 de minute și nu reușesc să mă conectez la energia ta. Ar trebui să mă opresc și să-ți programez o altă ședință”. Mi-a răspuns: „Patruzeci și cinci de minute? ! Abia am ajuns aici !”. Însă, spre surprinderea lui, s-a uitat la ceas și mi-a mărturisit că se simțea de parcă fusese drogat. A fost de acord să încheiem ședința și a plecat.

Întreaga încăpere avea un aer întunecat și apăsător. I-am spus soțului meu, David, că ies să mă plimb cu bicicleta. S-a oferit să mă însoțească. Era seară. Am observat imediat că pedalam mai lent și aveam senzația că mă lovea ceva în osul sacral. Erau pocnituri ritmate care loveau din ce în ce mai tare. Dacă mergeam mai repede, nu era chiar așa de rău, însă dacă încetineam, devenea îngrozitor. Eu și David ne-am oprit la o cafenea să bem un ceai, dar mă simțeam foarte ciudat. O prietenă s-a oprit să vorbească cu noi, iar eu nici nu am auzit-o. Am mers apoi acasă, la culcare și am avut o noapte groaznică. Cînd mă gîndesc acum, parcă eram posedată, dar atunci nu gîndeam în acești termeni. Mă simțeam prinsă într-o strînsoare. Pocniturile ritmate, ciudate și foarte neplăcute au continuat. Fiindcă nu am putut dormi toată noaptea,

m-am sculat devreme, neștiind ce să fac. Aveam clienți în ziua aceea, dar simțeam că nu pot lucra cu nimeni. David mi-a sugerat să-mi rog spiritele călăuzitoare să mă ajute. Mi-am reprogramat clienții, mi-am luat bicicleta, m-am dus în parc, m-am întins pe iarbă și am rugat spiritele să-mi spună ce se întâmplă cu mine.

Răspunsul a fost că, atunci când am forțat bariera energetică a lui Jim, am preluat spiraul care era în el. Spiritul îl părăsise complet pe el și era acum în mine. Spiritele malefice erau un concept străin pentru mine, dar nu puteam nega faptul că o prezență reală mă lovea în osul sacral și îmi provoca durere. Mi-a fost foarte greu să ajung acasă. Când am ajuns, David era acolo și i-am povestit ce se întâmpla. M-a ascultat cu mare atenție. Mi-a spus: „Ei bine, atunci trebuie să-l exorcizăm”. M-am întins pe pat, iar David a început să vorbească. Are experiență în ceea ce privește hipnoza și exorcizarea și cunoaște diferența dintre ele. În cele din urmă, am văzut o energie întunecată, cenușie, în formă de corp uman foarte vag conturat, cum se ridică din mine. Apoi am adormit.

Când m-am trezit, mă simțeam bine, dar David era supărat. Prima lui întrebare, după ce s-a asigurat că sînt bine, a fost: „Unde s-a dus?” „În sus, prin tavan”, i-am răspuns. Deasupra dormitorului era o mansardă, unde David avea computerul. Era în plin lucru la prima lui carte. Descoperise că fișierul la care lucrase în dimineața de dimineața exorcizării nu mai putea fi citit. Mai târziu, tehnicienii n-au mai găsit decât „deșeurile” în acel fișier, care conținea două capitole din carte la care nu li se crease o versiune de back-up. Reprezentau luni întregi de muncă. Dacă „spiritul” le-a șters, atunci a știut exact unde să lovească.

Când am vorbit cu Jim, acesta jubila. Experiențele în care era împins de pe drum încetaseră brusc după ședința noastră.

Protejarea vindecătorului

Întotdeauna am considerat răul o consecință a vanității, încomunei și depravării umane și mi-am ignorat instinctele atunci când se opuneau acestei concepții. Greșelile care m-au costat cel mai mult le-am comis atunci când m-am implicat prea mult încercînd să-i ajut pe alții. Am tratat pacienți chiar și atunci când eram epuizată, secătuită emoțional sau în prag de boală. Am tratat oameni cu care aveam o relație serios afectată, iar uneori aceste ședințe mi-au dăunat. Am ignorat vocile lăuntrice care-mi spuneau să mă retrag, ca în cazul lui Jim, și m-am repezit cu capul înainte acolo unde înțelepciunea nu ar îndrăzni să pășească. Mi-a fost greu să învăț această lecție, deoarece, atunci când sînt atât de deschisă și dornică să ajut încît ajung să-mi sacrific propria forță vitală pentru o persoană, ședințele de vindecare pot fi deosebit de intense. Clientul pleacă simțindu-se mult mai bine, fiind recunoscător și dorindu-și încă un tratament ca acesta, dar eu rămân cu boala sau durerea.

Atunci când te implici complet în lucrul cu energiile altei persoane, te implici și într-o relație intimă cu aceasta. Dacă tu mă vindeci pe mine, energiile mele te vor afecta. Nu cunosc altă cale. Personal, nu mi-aș dori un terapeut care să fie prea atent să nu-mi preia energiile, care să se distanțeze prea mult sau să mențină limite prea rigide. Întotdeauna mă implic personal în timpul ședințelor cu clienții. Disunția dintre formarea unei relații profesionale adecvate și abilitatea de a te deschide către energiile altuia este crucială. Relația profesională – definirea serviciului, onorariului și programului – ajută la crearea unui cadru sigur în care te poți deschide complet în fața misterului clipei. Aproape întotdeauna, chiar dacă prin corp îmi circulă energii neplăcute în timpul ședinței, la sfîrșit sînt refăcută, plină de energie și mai puternică decât înainte de a începe. Au existat însă și situații în care mi-am creat probleme, de sănătate sau de alt fel, de aceea, aș dori să vă împărtășesc cîteva principii care să vă ajute să vă protejați atunci când „împărtășiți” medicina energetică, fie la nivel profesional, fie celor dragi.

Dacă nu mă simt bine, sînt mai vulnerabilă în fața bolii altcuiva. De aceea, trebuie să vă cunoașteți foarte bine. Standardele aplicate în alte meserii sînt diferite. E mai ușor să lucrezi într-un birou sau în fabrică dacă te simți puțin rău decât atunci când îți amesteci energiile cu ale altei persoane, într-o ședință de vindecare. Fiți întotdeauna atenți la măsura dumneavoastră lăuntrică și fiți gata să învățați prin încercare și eroare. Uneori se întâmplă să nu mă simt grozav înaintea unei ședințe, iar ședința să se dovedească benefică și pentru clienți, dar și pentru mine. Alteori poate fi copleșitoare în ceea ce mă privește. Ca regulă generală, dacă nu îmi pot pune relativ ușor energiile în mișcare, prin cîteva tehnici energetice simple, atunci nu sînt în stare să lucrez cu altcineva.

O altă diferență între munca de vindecare și alte meserii este că îți poți „arde circuitele” dacă respecți prea mult clasică săptămîină de lucru de 40 de ore. Timpul dedicat acestui gen de muncă variază foarte mult, în funcție de constituția fiecăruia, de starea de spirit pe care o aveți în ziua respectivă și de ceea ce se petrece în viața personală. Am nevoie de timp între ședințe pentru a mă refăce complet și, pentru a-mi face programul zilnic de exerciții energetice, cum ar fi metoda triplei stimulări, „datul părului după ureche” și *Despărțirea cerului de pămînt*. De asemenea, îmi împing cu putere pomeții în sus, cu degetele, ceea ce stimulează primele puncte de pe meridianul stomacului și elimină tensiunile proaspăt acumulate.

Pe lîngă faptul că pot folosi aceleași tehnici pe care le aplic altora pentru a trata problemele pe care le acumulez în timpul ședințelor, procesul de vindecare în sine este aproape întotdeauna revitalizant pentru mine. De cele mai multe ori, încăperea are o atmosferă prietenoasă și tămăduitoare. Forțele care apar de pe colăltal tărîm sînt aproape întotdeauna binevoitoare.

Spiritele protectoare

Deși întotdeauna neașteptată și oarecum mistică, apariția spiritelor protectoare este îndecajuns de frecventă în munca mea încît să fiu nevoită să le accept prezența, uneori imposibil de ignorat. Relatările despre ajutorul și îndrumarea venute de pe alt tărîm sînt din ce în ce mai numeroase, iar motivele pentru care ajutorul ființelor din alte lumi este necesar sînt uneori stringente. Iar acestea pot fi chiar de ajutor cîteodată. De cele mai multe ori, filtrele noastre legate de cultură și condiționare ne împiedică să le conștientizăm prezența, însă eu am simțit în cadrul multor ședințe o prezență care a adus un element important în procesul de vindecare. Iată una dintre aceste ocazii.

Predam un curs la Colegiul Palomar, lângă San Diego, în vara anului 1981. O femeie mi-a atras atenția, pentru că nu participa niciodată la activitățile cursului și, în general, pleca chiar înainte de a se termina ora. Părea că are dureri mari. Mai târziu am aflat că participarea la astfel de ședințe de vindecare fără a-i invoca pe Iisus se opunea credinței ei religioase și, de aceea, se simțea derutată.

Totuși, în cele din urmă, femeia mi-a cerut să-i fac o programare. Betty suferea de dureri cumplite pe partea stîngă din cauza poliomielitei avute în copilărie. Acum, la 60 de ani, oasele și musculatura nu o mai susțineau la fel de bine, iar durerea se intensificase, mai ales la nivelul umărului și șoldului stîng. Fusese la mai mulți medici și nici unul nu reușise să-i amelioreze durerea. I se spusese doar atît: „E pur și simplu ceva cu care trebuie să vi obișnuți”.

Betty a fost plăcut surprinsă de ameliorarea considerabilă de după primele două ședințe. În timpul celei de-a treia, aveam mereu senzația că văd o energie roșie în colțul camerei. Am încercat să nu o bag în seamă, însă nu se lăsa ignorată. Deodată, ședința a fost întreruptă. În colțul camerei stătea o siluetă masculină, fantomatică, aproape umană. Îmi amintea de Yul Brynner în *Eu și regele*. Pe un ton ferm, mi-a poruncit: „Eu sînt Balasheem. Stai în dreptul umerilor ei!”

M-am apropiat de umerii ei și i-am atins cu degetele. Deodată, am simțit cum acea ființă mi-a intrat în corp. Degetele mijlocii de la fiecare mîină mi-au devenit rigide, ca niște bare de oțel implantate în umerii femeii. Nu le puteam îndepărta. Energia care pulsa în corpul meu și prin degete era atît de puternică, încît Betty a început să vibreze foarte tare, pînă cînd a intrat aproape în convulsii. Eram înmărmurită și încă nu-nu puteam retrage degetele. Femeia se mișca în sus și în jos, în sus și în jos, între vibrații și convulsii, pînă cînd a căzut de pe masă. Abia atunci m-am putut desprinde de ea.

M-am repezit la ea, gîndind: „O, Doamne, a pățit ceva?” Betty era pe podea, plîngea foarte tare și nu reușeam să o opresc. În cele din urmă mi-a spus: „Priviște!” Mi-a arătat că putea face mișcări ample și mi-a mărturisit că nu mai simte nici o durere. Absolut nici una. Durerea dispăruse complet. Nu se mai putuse mișca atît de liber dinainte de a avea poliomielită, iar durerea nu i se mai ameliorase de ani de zile. A început să se întrebe, emoționată, dacă nu cumva eram „Maria, mama lui Iisus”.

Era singura explicație pe care și-o putea da. Între timp, îi spuneam: „Betty, n-am fost eu! A fost un spirit care a intrat în mine. A spus că îl cheamă Balasheem.” Ea continua să tipe, fericită: „Au fost Maria și Iisus!”. „Nu”, i-am răspuns, „a spus că îl cheamă Balasheem și arăta ca Yul Brynner”.

A rămas perplexă. Nu se potrivea cu nimic din credința ei, dar nici nu-și putea nega starea de bine. A început să povestească celor din parohia ei cum Maica Domnului își folosea corpul pentru vindecare. Am fost asaltată de telefoane de la oameni care doreau să-i vindec și pe ei. La început, încercam să le explic: „Nu, nu a fost așa; nu sînt Maica Domnului”. În final, am început să confirm faptei că a intervenit o forță divină vindecătoare. Urma să plec curînd și nu mai puteam accepta clienți noi, dar am acceptat să o mai văd pe Betty încă o dată.

La acea ședință, avea o mulțime de întrebări. „De ce eu?” Nu știam răspunsul, dar aveam sentimentul profund că Balasheem era alinat cu ea, personal, și că nu era o forță din ceruri destinată oricui. I-am spus asta și mi-a răspuns: „Ei bine, dacă apare din nou, vreau să știu de ce nu vorbește direct cu mine?”. Deodată, i-am simțit în cameră. Am spus: „Betty, cred că e aici”. Mi-a răspuns, iritată: „Anunci întreabă-l!”. Am auzit replica: „Am încercat să comunic cu Betty toată viața ei. Iar acum trebuie să creadă în mine”. Asta a fost tot. Apoi a dispărut. Nu știam ce a vrut să spună, de ce era neapărat ca ea să creadă în el. Betty încă mai bombănea, dar era fascinată în același timp și considera că, indiferent cum dormea să-i numesc – probabil din cauza credințelor mele spirituale stranie –, știa că Maica Domnului era cea care îi binecuvîntase viața.

Am plecat acasă. Nu mai luasem legătura cu Betty de luni de zile cînd, într-o zi, pe cînd mă plimbam în parc, mi-a apărut Balasheem. A apărut pur și simplu și mi-a cerut să o sun pe Betty. Mi-a dat instrucțiuni specifice de dietă pe care trebuia să i le transmit, în legătură cu 9 vitamine și minerale, cantitățile pe care trebuia să le ia și ce anume era dezechilibrat în sistemul ei. Am mers direct la telefon, am sunat-o și i-am spus: „Betty, tocmai m-am întîlnit cu Balasheem în parc și mi-a spus să te sun”. I-am descris sugestiile lui. A urmat o tăcere lungă. În cele din urmă, m-a rugat să repet ce am spus. Tocmai deschidea un plic cu rezultatele unor analize medicale făcute în urma unui control general. Ce-i spuseseam eu se potrivea perfect cu rezultatele analizelor, inclusiv detaliul că nivelul potasiului era periculos de scăzut. Acesta a fost evenimentul care, mai degrabă decît vindecarea, a făcut-o să-l accepte pe Balasheem. L-a numit ingerul ei personal și i-a făcut loc în credințele ei.

Următoarea mea călătorie la San Diego a avut loc în vara următoare. Eram în mașină, pe autostrada 5, îndreptîndu-mă spre sud, cu fiicele mele, Tanya și Dondî, care dormeau pe bancheta din spate, și ploaia torențială. Tocmai trecusem de Sacramento, cînd i-am văzut figura lui Balasheem dincolo de parbriz. Mi-a spus să o sun pe Betty. „Spune-i că ceea ce tocmai s-a întîmplat nu a fost din vina ei”.

Am ajuns, nerăbdătoare, la un telefon public și am sunat. A răspuns un bărbat și am cerut să vorbesc cu Betty. Mi-a răspuns: „Îmi pare rău, nu poți vorbi cu ea acum”. Am insistat: „Vă rog, trebuie să vorbesc cu ea”. Bărbatul a repetat: „Este

imposibil! Vă rog, sunați mai târziu" „Nu, trebuie să vorbesc cu ea acum. Spuneți-i, vă rog, că sînt Donna și că am vorbit cu Balasheem."

Cînd i-a spus că sînt eu, a venit la telefon, i-am zis, „Betty, nu spune nimic", și i-am povestit cum Balasheem îmi apăruse în fața mașinii și-mi spusese să-i transmit că „ceea ce tocmai s-a întîmplat nu este din vina ta". A țipat și a început să plîngă. Cîeva încerca să-i ia telefonul, dar Betty repeta „Nu, nu!". Apoi s-a liniștit. A întrebat dacă a mai spus și altceva. I-am răspuns, „Nu încă, dar mă îndrept către San Diego, Betty, ce s-a întîmplat?"

„Fiul meu tocmai s-a sinucis."

Am mers direct la Betty acasă cînd am ajuns în San Diego. Dormea. Soțul ei mi-a spus că avusese palpității înainte să sun, dar acum era mai calmă. Mi-a vorbit despre jocul în care se aflau și despre sentimentul de vină care-i apăsă. Dragoarea lui Betty pentru fiul ei era fără margini, dar și teribil de complicată. Înăi durerea soțului ei era și mai mare, deoarece se înstrăinase de fiul lui. Betty fusese pusă în mișoc, silindu-se să adopte o atitudine de „dragoste dură", care era împotriva instinctului ei matern.

Am auzit-o pe Betty mișcîndu-se și am intrat să o văd. Încăperea era anunată de atît de multă dragoste și tandrețe încît, înainte să-l văd, am știut că Balasheem era acolo. Emană o compasiune fenomenală și un neajmîrîm respect față de gravitatea situației. Simțeam că întrerup ceva extraordinar de înim. Am spus „Betty, e aici".

A atunci au început să iasă în iveală detalii remarcabile. Trupul fiului ei era atît de afectat de anii în care consumase droguri, încît ar fi murit oricum în cîțiva ani, din cauza ficatului. Avea genul de organism care nu-și putea permite să se joace cu drogurile. Dar, curîndu-și viața acum, simțise că poate împiedica răul făcîndu-i celor dragi, deoarece știa că nu se poate abține de la lucruri îngrozitoare pentru a obține droguri. Alesese sinuciderea drept alternativă cel mai puțin dureroasă. Asta m-a uimit peste măsură. Sinuciderea mi se pare de neîntîlnit. Este total împotriva credințelor mele, așa că mi-a fost foarte greu să mă împac cu vorbele lui Balasheem.

În următoarele trei zile, am văzut-o pe Betty în fiecare zi, iar Balasheem a apărut de fiecare dată. I-a explicat că, de un an încoace, sinuciderea era inevitabilă. Acesta fusese motivul pentru care Balasheem „a bîltuit-o pe umăr pe Donna", pentru a-și face prezența cunoscută lui Betty. Faptul că i-a vindecat trupul a fost doar vehiculul prin care a contactat-o și i-a cîștigat încrederea, pentru povestea mai gravă care se derula deja. Balasheem era sigur că inima lui Betty nu ar fi rezistat sinuciderii fiului ei. Așa că a creat condițiile care să minimalizeze efectele sinuciderii inevitabile.

În timpul celei de-a treia ședințe, Betty a exclamat, cu glasul tăiat „Îl văd! TE VĂD!..." A început să vorbească cu Balasheem și să-l asculte, nu mai eram eu intermediar. Dar ce voia cu adevărat să audă era vocea fiului ei. Inima îi era copleșită de dorul lui și durerea nu putea fi oprită. În fiecare zi, timp de șase luni, a mers la mormîntul lui și i-a dus flori proaspete. Într-o zi, după ce i-a vorbit, a plîns, a pus florile jos și, cînd s-a învîrs să plece, i-a auzit vocea clar, ca și cînd ar fi stat în spatele ei. I-a spus „Of, mamă, ia florile acasă și bucură-te de ele". În acel moment, agonia și durerea ei au încetat.

Dovezi ale altor tărîmuri

Teoreticienii personalității, de la Freud încoace, au asociat adesea spiritualitatea cu psihopatologia. Cercetările psihologice au identificat însă frecvent corelații între „spiritualitate" și sănătatea mentală. Oamenii care au declarat că au avut experiențe mistice, de exemplu, au obținut punctaje mai mici pe scalele de evaluare psihopatologică și mai mari din perspectiva nivelului de bunăstare psihologică decît alții⁴. Experiențele spirituale pot lua multe forme.

Unele dintre cele mai cumpănite decepții implică experiențele cu „mediu", dar atunci cînd ești implicat personal în asemenea experiențe, ca aceea pe care a avut-o Betty cu Balasheem, întregul sistem de credințe și se poate da peste cap. „Behavioriștii" se confruntă și ei cu dovezi din ce în ce mai numeroase care contrazic o concepție pur materialistă despre lumea înconjurătoare.

Unii copii, de exemplu, din momentul în care pot vorbi, susțin că se simt uneori în pielea unei persoane al cărei nume și mediu de viață nu coincide cu al lor. În multe cazuri, acești copii au furnizat în mod spontan detalii extrem de specifice despre o altă persoană, a cărei identitate credeau că o dețin. Ian Stevenson, psihiatru la Universitatea din Virginia, a acumulat rapoartele a peste 2.600 de cazuri care implică astfel de „amintiri din vieți anterioare". Alături de colegii săi, a călătorit prin toată lumea, interviuînd sute de copii care aveau astfel de amintiri și apoi analizînd detaliile. În multe dintre cazuri, Stevenson și echipa lui au putut confirma faptul că o persoană cu numele dat de copil a existat și murise înainte nașterii copilului. Și alte detalii se dovedeau frecvent a fi reale: persoana respectivă trăise în orașul precizat de copil, avea rude și prieteni cu numele date de copil sau avusese o ocupație față de care copilul manifesta un interes neobișnuit⁵. În investigarea acestor cazuri s-au luat măsuri care să elimine posibilele fraude sau înșelăciuni.

Aceste descoperiri pot fi interpretate în mai multe moduri, însă a-a descoperit, de asemenea, o legătură mai convingătoare între copil și persoana pe care și-o „amintește", prin intermediul observațiilor înîmplătoare. În 35% dintre cele 895 de cazuri investigate de Stevenson, copiii aveau semne sau defecte din naștere. În multe dintre aceste cazuri, semnele sau defectele se potriveau cu răni pe care persoana amintită chiar le avusese! De exemplu, un copil de trei ani care și amintea că a fost împușcat în abdomen susținea că este o persoană care, în urma investigațiilor, s-a dovedit că murise din această cauză. Mai mult decît atât, copilul avea, din naștere, un semn mic și rotund pe abdomen și unul mai mare, cu o formă neregulată, pe spate, care corespundeau locurilor pe unde ar fi pătruns și ieșit un glonț. Cazurile în care sînt prezente astfel de semne din naștere sînt semnificative, deoarece infirmă orice alte explicații paranormale, cum ar fi aceea conform căreia copilul dobîndește telepatice informațiile sau că spiritul celui decedat intră în copil și îl „posează"⁶.

Descoperirile au fost folosite pentru a justifica fobii inexplicabile, unele relații dificile dintre părinți și copii, disforia sexuală, interese neobișnute în copilărie și abilități inexplicabile care sînt uneori evidente de timpuriu la copii. O întrebare pe care și-o pun mulți oameni în legătură cu viețile anterioare este: „Dacă am mai trăi înainte, de ce nu ne amintim?” Personal, cred că, în general, copiii își uită viețile anterioare înainte de a putea vorbi. Dacă nu ar uita, astfel de amintiri, printre altele, le-ar afecta abilitatea de a-și forma identitatea. Stevenson a observat că majoritatea copiilor pe care i-a investigat au încetat să mai vorbească despre viețile pe care și le „aminteau” între 5 și 8 ani. Este, de asemenea, foarte interesant faptul că, pentru mai mult de jumătate dintre acești copii, viața precedentă luase sfîrșit printr-o moarte violentă. Poate că, atunci cînd nu există oportunitatea de a ajunge la un sentiment de pace în viața anterioară, sufletul se încarnează în prezent cumva incomplet.

În timpul ședințelor de vindecare, nu încerc să evoc amintiri din vieți trecute, dar, atunci cînd apar, și apar cînd lucrezi cu energiile subtile, trebuie abordate într-un fel sau altul. Există motive întemeiate pentru a fi sceptic în legătură cu „citirea vieților anterioare” (mulți cercetători nu au găsit corespondențe de la un interpret la altul). Însă, atunci cînd o amintire vie apare în timpul unei ședințe, nimic nu pare mai evident decît faptul că acel client încearcă să-și rezolve o problemă neîncheiată într-o viață anterioară. Astfel de cazuri au generat o oarecare literatură clinică¹, iar amintirile din vieți trecute s-au dovedit de multe ori folositoare în munca mea.

Jolee a fost unul dintre primii angajați ai unei firme de dezvoltare imobiliară care s-a dezvoltat în San Diego, în epoca înfloritoare a afacerilor imobiliare de la începutul anilor '80. Fusese angajată ca dactilografă, dar după patru ani ajunsese să conducă departamentul care ajută companiile să se mute în California. În acel moment, firma și-a transferat birourile într-o zonă rurală superbă, pe care intenționa să o promoveze și care avea acces la servicii comerciale. Brusc, teama latentă și irațională de păianjeni a lui Jolee a ieșit la iveală. Păianjenii de grădini erau frecvent văzuți în noile birouri, iar Jolee fugea afară, țipînd îngrozită, de fiecare dată cînd vedea cîte unul. De fapt, îi era frică de tarantule, cu toate că nu văzuse niciodată una, și a început să aibă halucinații în care micile creaturi inofensive care mergeau pe covor sau pe pereți erau tarantule care-i amenințau viața. Nu putea fi calmă după astfel de incidente, comportamentul ei atîngea pe toată lumea, iar șeful ei nu știa cum să trateze situația. Dovedise că este o angajată competentă, motivată și loială, dar izbucnirile ei ocazionale erau greu de acceptat. După ce a întrerupt o întîlnire cu un client foarte important, a fost concediată.

După ce a venit la mine, am început să lucrez cu matricea ai energetică. Pe măsură ce energiile matricei începeau să se conecteze, a avut o „amintire” dintr-o viață trecută, o scenă care se petrecea cu 60 de ani în urmă, în partea de nord a Mexicului, aproape de granița cu Texas, undeva în pustiu. Și-a amintit că erau tarantule peste tot, atît de multe încît nu se mai vedea drumul. Într-o zi, copilul ei cel mai mic fusese găsit mort pe drum, cu trupul acoperit de tarantule. Aproape că murise de groază și de durere și își trăise restul vieții, noapte de noapte, în spaimă

de a-și vedea unul dintre ceilalți copii acoperit de tarantule. I-am stimulat punctele neurovasculare în timp ce povestea aceste lucruri, plîngînd. După ce s-a calmat, am rugat-o să vorbească în continuare despre asta, în timp ce îi stimulam punctele, și, de asemenea, despre teama ei actuală de păianjeni. După trei astfel de ședințe, în zile consecutive, teama ei de păianjeni a dispărut pur și simplu, iar firma a fost încinată să o reangajeze.

De multe ori am simțit, în timpul unei ședințe, o prezență pe care, atunci cînd am descris cum o simți sau o văd, clientul a recunoscut-o ca fiind a unei rude sau a unui prieten care murise. De obicei, urmau informații utile. De fapt, cred că mai mulți oameni întuiesc ajutorul primit „din partea celorlalți” decît se știe, deși publicitatea și informațiile impresionante furnizate de medii precum James Van Praagh și George Anderson îi pot face mai deschise față de aceste posibilități².

Jean era o femeie de 38 de ani, frumoasă și energică, care avea însă o stimă de sine foarte scăzută. Relațiile ei cu bărbații nu durau mult. Juca un rol în prezența lor, încercînd să pară cum își închipua că-și dorește ei să fie, convinsă că, dacă ar cunoaște-o așa cum este în realitate, ar pleca. De fapt, plecau pentru că nu o cunoșteau.

Jean făcuse destul de multă terapie, dar nu o interesa să-și analizeze trecutul. Dorea ca eu să fac doar „chestiile legate de energie”, pentru ca tiparul relațiilor ei cu bărbații să se schimbe. La a patra vizită, avea gripă și dorea doar să se însănătoșească repede, așa că ceea ce s-a întîmplat a fost o surpriză totală: parcă întreaga încăpere a scos energia bolnavă din ea și a transformat-o într-o stare de fericire. Amîndouă am simțit asta și am început să ridem. Nu ne puteam opri. Era foarte ciudat. Mi-a spus: „Ce-mi faci? Mă simți atît de fericită!” „Nu știu”, i-am răspuns.

În acel moment, am simțit o prezență în cameră și am auzit numele „Weldon”. I-am spus: „Bun, cine e Weldon?” Mi-a răspuns surprinsă: „Întîi meu”. Am continuat: „Ei bine, aveți o legătură spirituală foarte puternică, pentru că îi simți în energia ta”. „Imposibil!”, a spus ea, dar nu mi-a dat alte explicații și a devenit puțin agitată. Deodată, m-am auzit spunînd: „Îmi pare rău, Jeannie, că te-am părăsit. Ai fost singurul lucru bun pe care l-am lăsat în urmă. Iartă-mă, iartă-mă!” Simțeam cuvintele rostite prin mine.

Jean a izbucnit în lacrimi. În cele din urmă, povestea ei a început să iasă la iveală. Tatăl său o adorase și ea știa că nu ar fi părăsit-o niciodată. Dar era alcoolic, iar într-o zi a plecat și nu s-a mai întors. Ca orice copil, Jean a crezut că a fost vina ei. Că nu făcuse totul așa cum trebuia. Așa că s-a hotărît să fie mai frumoasă, mai drăguță și mai... perfectă, pentru ca într-o zi tatăl să o zărească „pe ascuns” și să se întoarcă acasă. Nu s-a mai întors niciodată, iar ea a continuat să-și joace rolul în fața bărbaților care au apărut în viața ei.

I-am spus: „Jean, el nu mai este în viață (nu știa asta, dar mai tîrziu s-a confirmat acest lucru). Dar este legat de tine într-un mod profund și vrea să te ghideze prin labirintul relațiilor tale”. Din nou, camera s-a umplut de fericire. Ședința aceea a reprezentat o cotitură în cunoașterea de sine și în ceea ce privea

obsesia ei pentru relațiile cu bărbații. Fericirea care invadase camera a însoțit-o și după ce a plecat, la fel și prezența tatălui ei. După mai puțin de doi ani, m-a invitat la nunta ei.

Reflecții

Toate experiențele extraordinare în care sînt implicate spirite invizibile, vieți anterioare și voci ale celor care nu mai sînt printre noi și care furnizează informații verificabile deschid o perspectivă metafizică. Sînt convinsă că sufletul trece prin alte țărîmuri din care noi surprindem doar imagini de-o clipă. Acestea însă par a fi o sursă de informații, pe cît de naturală, pe atît de neconvențională. Informațiile astfel obținute mi-au oferit, de nenumărate ori, cheia procesului de vindecare, uneori în cazul unor persoane considerate fără speranță de către medicina occidentală, în ciuda miracolelor de care este aceasta capabilă.

Cum să înțeleg atunci întîlnirile bizare cu cei precum Balasheem? Nu am nici o îndoielă că aceste țărîmuri extraordinare sînt la fel de „reale” și valide ca orice altceva din lumea fizică obișnuită și că principiile care le guvernează sînt la fel de riguroase. Pătrunderea în aceste zone vagi mi-a oferit o înțelegere mai profundă a vindecării, plasînd boala în contextul mai vast al călătoriei sufletului, și mi-a transformat în mod constant viața într-o călătorie magică.

Adevărul este că îmi place să fiu conectată la acel țărîm. Acolo mă sînt mai aproape de adevăruri mai profunde și percepții mai exacte. Văd frumusețea și perfecțiunea. Sînt tot timpul pregătită pentru înfruntarea cu imprevizibilul, care poate apărea sub cele mai interesante și incunătoare forme. În astfel de momente, mă cuprinde o stare de profundă apreciere a vieții și a nenumăratelor ei minuni. Devin mai accesibilă unei ființe precum Balasheem și mai deschisă cunoașterii subtile a naturii lucrurilor. A-ți imagina doar această zonă mistică este ca și cum ai bate la ușa ei. Atunci cînd o urmărești în mod conștient, reușești cheia în broască. Dacă pătrunzi în ea – prin meditație, ritualuri, plante sacre, muncă de vindecare sau miracol spontan –, atunci știi că descrierea mea este săracă. Dacă nu pășiți pe acest țărîm, încercați să-i bateți la ușă din cînd în cînd și fiți receptiv la orice manifestare a misterului.

În ciuda aparențelor, acest subiect are legătură cu cele prezentate pe tot parcursul cărții. Învățînd să vă conectați la țărîmul energilor subtile, ați deschis calea către o sănătate mai bună și mai multă vitalitate, ați pășit într-o lume unde menirea sufletului trece dincolo de lumetele vieții dumneavoastră agitate. Fie ca lumina ei să vă cuprindă. Fiți binecuvîntat.

Anexă

Găsirea unui specialist competent în medicina energetică

*Cînd ne simțim bine, cu toți dăm sfaturi bune
celor bolnavi*

Terențiu, Pata din Andros

Următoarea listă de resurse este menită să vă ghideze către un specialist competent în medicina energetică. Găsirea lui se poate dovedi mai complicată decît găsirea meșterului potrivit care să vă renoveze casa. Iar persoana este cel puțin la fel de importantă ca și specializarea profesională. Pe lîngă gradul de pricepere și abilitățile intuitive, trebuie să existe o anumită alchimie între energiile dumneavoastră și cele ale terapeutului.

Numitorul comun al kineziologiei, acupuncturii, metodei Touch for Health și Ayurveda, kineziologiei aplicate, metodei qi gong, homeopatiei, metodei Reiki și Atingerii terapeutice precum și al altor forme de medicină energetică este faptul că intervențiile au ca obiect explicit atît corpul energetic, cît și cel fizic. În cazul homeopatiei, de exemplu, se ingerează cantități reduse de substanțe cu rol terapeutic, dar sînt vizate mai degrabă efectele energetice ale remediului decît cele dietetice. Strategile de influențare a energiei pacientului sînt foarte diferite de la o metodă la alta, însă harta corpului energetic prezentată în această carte nu se limitează la o anumită tehnică, iar testele energetice pot fi folosite pentru a evalua rezultatele oricărui tip de tratament.

Programul pe care tocmai l-ați încheiat s-a limitat să vă ofere instrumentele cu care să vă tratați singur, dar terapeutul competent și bine instruit în oricare dintre metodele enumerate mai sus vă pot ajuta să treceți la nivelul următor, atunci cînd o anumită problemă de sănătate necesită un tratament mai intensiv decît cel pe care vi-l puteți aplica singuri. Următoarele asociații profesionale vă pot informa în legătură cu terapeutii calificați conform standardelor profesionale ale organizației. Alegeți însă cu grijă. În continuare aveți și o listă de website-uri din domeniul medicinei energetice.

Acupresură

Acupressure Institute
1533 Shattuck Avenue
Berkeley, California 94709
510-845-1059
www.healthy.net/acupressure

Acupunctură

American Academy of Medical Acupuncture
5820 Wilshire Boulevard
Los Angeles, California 90036
213-937-5514
www.medicalacupuncture.org

American Association of Oriental Medicine
433 Front Street
Catasqua, Pennsylvania 18032
610-266-1433
www.aanom.org

ARE Clinic

4018 N 40th Street
Phoenix, Arizona 85018
602-955-0551
www.eigl.com/are

Atingere terapeutică

Nurse Healers Professional Associates
1211 Locust Street
Philadelphia, Pennsylvania 19107
215-545-8079
www.therapeutic-touch.org

Ayurveda

The Chopra Center
7630 Fay Avenue
La Jolla, California 92037
619-794-2425
www.chopra.com

Maharishi University
1000 4th Street, DB-1155
Fairfield, Iowa 52557
515-472-7000
www.vedic-health.com

Homeopatie

National Center for Homeopathy
801 N Fairfax Street, Suite 306
Alexandria, Virginia 22314
703-548-7790
www.homeopathic.org

Imaginare ghidată

Academy for Guided Imagery
P.O.B. 2070
Mill Valley, California 94942
800-726-2070
www.healthy.net/agi

Kineziologie

Association of Specialized Kinesiologists in
the United States (ASKus)
4201 Wilson Blvd #110-395
Arlington, Virginia 22203
888-749-6464
www.assn-ask-us.com

Health Kinesiology, Inc
R.R. 3
Hastings, Ontario K0L 1Y0
Canada
705-696-3176
hk@subtlenrgy.com

InnerSource
P.O.B. 213
Ashland, Oregon 97520
541-482-1800
www.innerSource.net

International College of Applied Kinesiology
6405 Metcalf Avenue, Suite 503
Shawnee Mission, Kansas 66202
913-384-5336
www.icakusa.com

Medicină holistică

American Holistic Health Association
P.O.B. 17400
Anaheim, California 92817
714-779-6152
www.ahha.org

American Holistic Medical Association
6728 Old McLean Village Drive
McLean, Virginia 22101
703-556-9728
www.holisticmedicine.org

American Holistic Nurses' Association
P.O.B. 2130
Flagstaff, Arizona 86003
520-526-2196
www.ahna.org

Metoda Edgar Cayce

Association for Research and Enlightenment
(ARE)
P.O.B. 595
Virginia Beach, Virginia 23451
800-333-4499
www.aro-cayce.com

Naturopatie

American Association of Naturopathic Physicians
2366 Eastlake Avenue, Suite 322
Seattle, Washington 98102
800-206-7610
www.naturopathic.org

Qigong

Qigong Association of America
2021 NW Grant Ave.
Corvallis, Oregon 97330
541-752-6599
www.qi.org

Reflexologie

International Institute of Reflexology
P.O. 12462
St. Petersburg, Florida 33733
813-343-4811
www.reflexology-usa.net

Reiki

International Center for Reiki Training
29209 Northwestern Highway, Suite 592
Southfield, Michigan 48034
800-332-8112
www.reiki.org

Shiatsu și ohashiatu

Ohashi Institute
12 West 27th Street
New York, New York 10001
212-684-4190
www.ohashi.com

Shiatsu School of Canada
547 College Street
Toronto, Ontario, Canada M6G-1A9
1-800-263-1703
www.shiatsucanada.com

Terapie cimpului gîndirii

Callahan Techniques
45-350 Vista Santa Rosa
Indian Wells, California 92210
760-345-9216
www.iftrx.com

Terapie educațională prin kineziologie

Educational Kinesiology Foundation
P.O.B. 3396
Ventura, California 93006
800-356-2109
www.braingym.com

Three in One Concepts
2001 West Magnolia Blvd, Suite B
Burbank, California 91506
818-841-4786
www.onebrain.com

Terapie magnetică

Bio-Electro-Magnetics Institute
2490 West Moana Lane
Reno, Nevada 89509
702-827-9099
www.bemi.org

Terapie prin masaj

Massage-One
4379 North Capistrano
Dallas, Texas 75287
888-251-6793
www.massage-one.com

Touch for Health

Touch for Health Kinesiology Association
3223 Washington Blvd., Suite 201

Marina del Rey, California 90292
800-466-8342
www.tfh.org

Adrese web

Alternative Medicine Connection
www.arxc.com/boilinks.m

Alternative Medicine Network
www.sonic.net/~nexus/linka.html

Alternative Medicine Yellow Pages
www.alternativemedicine.com

American Academy of Pain Management
www.napainmanage.org

Barbara Brennan School of Healing
www.barbarabrennan.com

Bio-Electro-Magnetics Institute
www.bemi.org

Brain Wave Stimulation
www.flexyx.com

Commonweal Cancer Help Program
www.commonwealhealth.org

Environmental Medicine
www.healthy.net/aem

HealthWorld Online
www.healthy.net

Institute of HeartMath
www.webcam.com/heartmath

Institute of Noetic Sciences
www.noetic.org

*International Society for the Study of Subtle
Energies and Energy Medicine*
www.iesec.org/~issseem

Kinesiology (Applied, Clinical, Specialized)
www.kinesiology.net

MedScape
www.medscape.com

National Center for Health Statistics
www.cdc.gov/nchswww

National Council Against Health Fraud
www.quackwatch.com

National Library of Medicine (include MEDLINE)
www.nlm.nih.gov

*Office of Alternative Medicine, National
Institutes of Health*
http://altmed.od.nih.gov/oam

Therapeutic Touch Training Videos
www.huelauworks.com

Touch for Health Education
www.touch4health.com

Traditional Chinese Medicine
www.acupuncture.com

Wellness Web
www.wellweb.com

Women's Health
www.4womenshealth.com

Note**Introducere**

1. H. D. Thoreau, „5 ianuarie 1856”, în H. D. Thoreau, *A Writer's Journal*, editat de Laurence Stapleton, Dover, New York, 1960.
2. Multe studii inovatoare care au însoțit dezvoltarea medicinei energetice sînt foarte bine rezumate în trei cărți accesibile: Richard Gerber, *Vibrational Medicine*, ediție revizuită, Bear, Santa Fe, New Mexico, 1996 [ed. rom.: *Medicina vibrațională*, traducere de Michael Grecu, Editura Ent, București, 2005], William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, Robert O. Becker, *Cross Currents The Promise of Electromedicine. The Perils of Electropollution*, Tarcher, Los Angeles, 1990.
3. Printre revistele de specialitate în care apar în mod regulat articole de medicină energetică se numără *Alternative and Complementary Therapies*, *Alternative Therapies in Clinical Practice*, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, *American Journal of Natural Medicine* și *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Medicina alternativă a dat naștere, de asemenea, unei reviste-cenzor, *Scientific Review of Alternative Medicine*, care este deosebit de sceptică în legătură cu realizările din domeniul medicinei energetice.

Capitolul 1
Totul este energie

1. P. Wang, X. Hu și B. Wu, „Displaying of the Infrared Radiant Track Long Meridians on the Back of the Human Body”, *Chen Tzu Yen Chiu Acupuncture Research*, nr. 18 (2), 1993, pp. 90-93.
2. Aplicînd teoria sistemelor în conceptul de energie, Gary E. Schwartz și Linda G. Russek au prezentat un cadru teoretic serios pentru înțelegerea legilor de interacțiune a energiei și informației în sistemele biologice și în vindecare. Studiul lor, „Dynamical Energy Systems and Modern Physics”, a apărut în *Alternative Therapies*, nr. 3 (3), mai 1997, pp. 46-56.
3. Lewis Thomas, *The Lives of a Cell Notes of a Biology Watcher*, ediție revizuită, Penguin, New York, 1995.
4. Claire Sylvia, William Novak și Bernie S. Siegel, *A Change of Heart*, Little, Brown, New York, 1997.
5. Numele și alte date de identificare în cazurile prezentate în această carte nu fost schimbate, cu excepția celor în care am avut permisiunea explicită de a le publica. Dialogurile marcate cu ghilimele reprezintă conversații citate din memorie.
6. William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, pp. 2-3.

- 7 Jerome H. Barkow, Leda Cosmides și John Tooby (eds.), *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Evolution of Culture*, Oxford University Press, New York, 1992.
- 8 Anthony Stevens, *The Two-Million-Year-Old Self*, Texas A & M University Press, College Station, Texas, 1993, p. 3.
- 9 Robin Fox, *The Search for Society*, Rutgers University Press, New Brunswick, New Jersey, 1989, p. 29.
- 10 Rupert Sheldrake, *Seven Experiments That Could Change the World*, Berkley, New York, 1996.
- 11 Collinge, *Subtle Energy*, p. 1.
- 12 Hiroshi Motoyama, *Measurements of Ki Energy, Diagnosis and Treatments*, Human Science Press, Tokyo, 1998, disponibilă prin intermediul American Center for Motoyama's Research, California Institute for Human Science, 701 Garden View Court, Encinitas, California, 92024, 760-634-1771.
- 13 Despre fluxul de ioni: Motoyama, *Measurements of Ki Energy*. Despre emisiile de lumină: 1. Dumitrescu și Julian Kenyon, *Electrographic Imaging in Medicine and Biology*, Neville Spearman, Suffolk, 1983.
- 14 Dumitrescu și Kenyon, *Electrographic Imaging*.
- 15 William A. Tiller, "A Gas Discharge Device for Investigating Focused Human Intention", *Journal of Scientific Exploration*, nr. 4, 1990, pp. 225-271. Vezi și William A. Tiller, *Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness*, Pavior, Walnut Creek, California, 1997.
- 16 Roger D. Nelson, G. Johnston Bradish, York H. Dobyns, Brenda J. Dunne și Robert G. Jahn, "FieldREG Anomalies in Group Situations", *Journal of Scientific Exploration*, nr. 10, 1996, pp. 111-141.
- 17 Dean Radin, *The Conscious Universe: The Scientific Truth behind Psychic Phenomena*, HarperCollins, San Francisco, 1997.
- 18 Norman C. Shenly, "Clairvoyant Diagnosis", în T. M. Srinivasan (ed.), *Energy Medicine around the World*, Gabriel Press, Phoenix, Arizona, 1988, pp. 291-303.
- 19 Russell Targ și Jane Katra, *Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing*, New World Library, New York, 1998; Larry Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, HarperCollins, San Francisco, 1995.

Capitolul 2

Testarea energetică

1. Rupert Sheldrake, *Seven Experiments That Could Change the World*, Berkley, New York, 1996.
2. Ronald Melzack, "Phantom Limbs", *Mysteries of the Mind*, număr special din *Scientific American*, septembrie 1997, pp. 84-91.
3. Relatare a unui interviu cu Ronald Melzack în *Discover*, februarie 1998, p. 20.
4. Sheldrake, *Seven Experiments*, p. 127.
5. Larry Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, HarperCollins, San Francisco, 1995; Dean Radin, *The Conscious Universe: The Scientific Truth Behind Psychic Phenomena*, HarperCollins, San Francisco, 1997; Russell Targ și Jane Katra, *Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing*, New World Library, New York, 1998.
6. Valerie Hunt, *Infinite Mind: The Science of Human Vibrations*, Malibu, Malibu, California, 1995.

- 7 Dean Radin și Jannine M. Rehman, "Lunar Correlates of Normal, Abnormal and Anomalous Human Behavior", *Subtle Energies*, nr. 3, 1996, pp. 209-238.
- 8 Michael A. Persinger, și Krippner, Stanley, "Dream ESP Experiments and Geomagnetic Activity", *Journal of the American Society for Psychical Research*, nr. 83, 1989, pp. 101-106.
- 9 Rollin McCraty, "The Electricity of Touch", lucrare prezentată la a șasea conferință anuală a International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine, Boulder, Colorado, 24 iunie 1996, disponibilă prin HeartMath Institute, www.webcam.com/hrtmath.
10. Jacques Lusseyran, *And There Was Light* trad. de Elizabeth R. Cameron, Parabola Books, New York, 1987.
- 11 Larry Dossey, "The Healing Power of Pets: A Look at Animal-Assisted Therapy", *Alternative Therapies in Health and Medicine*, nr. 3(4), 1997, pp. 8-16.
- 12 Rezumat în William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, p. 99.
13. Allan G. Beardall, *Clinical Kinesiology*, vol. 1-5, Alan G. Beardall, Lake Oswego, Oregon, 1980-1985.
- 14 Dean I. Radin, "A Possible Proximity Effect on Human Grip Strength", *Perceptual and Motor Skills*, nr. 58, 1984, pp. 887-888.
15. Comunicare personală, 16 ianuarie 1998.
16. Grace E. Jacobs, "Applied Kinesiology: An Experimental Evaluation by Double Blind Methodology", *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, nr. 4, 1981, pp. 141-145; J. J. Kenney, R. Clemens și K. D. Forsythe, "Applied Kinesiology Unreliable for Assessing Nutrient Status", *Journal of the American Dietetic Association*, nr. 88, 1988, pp. 698-704.
- 17 Arden Lawson și Lawrence Caleron, "Interexaminer Agreement for Applied Kinesiology Manual Muscle Testing", *Perceptual and Motor Skills*, nr. 84, 1997, pp. 539-546.
18. Chang-Yu Hsieh și Reed B. Phillips, "Reliability of Manual Muscle Testing with a Computerized Dynamometer", *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, nr. 13, 1990, pp. 72-82.
19. G. Leisman, R. Zehausen, A. Ferentz, T. Tefera și A. Zencov, "Electromyographic Effects of Fatigue and Task Repetition on the Validity of Estimates of Strong and Weak Muscles in Applied Kinesiological Muscle-Testing Procedures", *Perceptual Motor Skills*, nr. 80, 1995, pp. 963-977.
20. G. Leisman P. Shambaugh și A. H. Ferentz, "Somatosensory Evoked Potential Changes During Muscle Testing", *International Journal of Neuroscience*, nr. 45, 1989, pp. 143-151.
21. Andrew Abarbanel, "Gates, States, Rhythms, and Resonances: The Scientific Basis of Neurofeedback Training", *Journal of Neurotherapy*, nr. 1 (2), 1995, pp. 15-38.

Capitolul 3

Cum să vă păstrați energiile active

1. Aceste descoperiri provin dintr-o serie de studii efectuate la Institute for Heart-Math din Boulder Creek, California, și multe dintre rapoartele acestui institut pot fi găsite pe www.heartmath.org.
2. Rollin McCraty, Institute of HeartMath, Boulder Creek, California, comunicare personală, 31 martie 1998.

3. Seria de studii care au dus la aceste descoperiri este rezumată în William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, p. 256.
4. Paul E. Dennison și Gail E. Dennison, *Brain Gym, Edu-Kineshetics*, Ventura, California, 1986.
5. Carl H. Delacato, *The Diagnosis and Treatment of Speech and Reading Problems*, Charles C. Thomas, Springfield, Illinois, 1963.
6. John Zimmerman, „Laying-on-of-Hands Healing and Therapeutic Touch: A Testable Theory”, *Newsletter of the Bio-Electro-Magnetics Institute*, nr. 2 (1), 1990, pp. 8-17.
7. Rapoartele publicate și cele nepublicate ale acestor studii sînt disponibile sub formă de pachet, „Educational Kinesiology Foundation Research Reports”, la Educational Kinesiology Foundation, P.O. 3396, Ventura, California 93006, 800-356-2109. Această fundație oferă și alte materiale și resurse de specialitate.
8. Jan Irving, „The Effect of PACE on Self-Reported Anxiety and Performance in First-Year Nursing Students” teză de doctorat, Oregon State University, Corvallis, 1995.

Capitolul 4 Meridianele

1. Relatare în S. Rose-Neil, „The Work of Professor Kim Bong Han”, *The Acupuncturist*, nr. 1, 1967, p. 15.
2. P. Wang, X. Hu și B. Wu, „Displaying of the Infrared Radiant Track Long Meridians on the Back of the Human Body”, *Chen Tzu Yen Chin Acupuncture Research*, nr. 18 (2), 1993, pp. 90-93.
3. Robert O. Becker *Cross Currents: The Promise of Electromedicine, The Perils of Electropollution*, Tarcher, Los Angeles, 1990, p. 47.
4. Z. Yan, Y. Chi, P. Cheng, J. Wang, Q. Shu și G. Huang, „Studies on the Luminescence of Channels in Rats”, *Journal of Traditional Chinese Medicine*, nr. 4, 1992, pp. 283-287.
5. Relatare în Richard Gerber, *Vibrational Medicine*, ediție revizuită, Bear, Santa Fe, New Mexico 1996, p. 187 [ed. rom. *Medicina vibrațională*, traducere de Michael Grecu, Editura Elit, București, 2005].
6. John Thie, *Touch for Health*, ediție revizuită, DeVries & Co., Marina del Rey, California, 1996.

Capitolul 5 Chakrele

1. Studiu de Valeria Hunt, rezumat în Richard Gerber, *Vibrational Medicine*, ed. rev., Bear, Santa Fe, New Mexico, 1996, p. 133 [ed. rom.: *Medicina vibrațională*, traducere de Michael Grecu, Editura Elit, București, 2005].
2. Hiroshi Motoyama și R. Brown, *Science and the Evolution of Consciousness - Chakras, Ki, and Psi*, Autumn Press, Brookline, Massachusetts, 1978.
3. Înregistrarea audio a lui Nancy Ann Tappe, „Color Potpourri”, este o introducere adecvată pentru culorile vieții. Înregistrarea și cărțile lui Tappe pe acest subiect sînt disponibile la Starling Publishers, Carlsbad, California 92018; 760-729-5950.
4. Glen Rein, Mike Atkinson și Rollin McCraty, „The Physiological and Psychological Effects of Compassion and Anger”, *Journal of Advancement in Medicine*, nr. 8 (2), 1995, pp. 87-105.

5. Stanislav Grof și Christina Grof, *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, Tarcher, Los Angeles, 1989.

Capitolul 6 Aura, împietitura celtică și matricea energetică

1. Valeria Hunt, *Infinite Mind: The Science of Human Vibrations*, Malibu, Malibu, California, 1995.
2. Huntley Gundling, Dorothy, „Electrophysical and Psychotronic Correlates of Music”, teză de doctorat, 1977, Saybrook Institute, San Francisco.
3. Comunicare personală, 5 februarie 1998.
4. Relatat în William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, p. 28.
5. William G. Braud, „Human Interconnectedness: Research Indications” *ReVision*, nr. 14, 1992, pp. 140-148.
6. Studiul este disponibil prin Educational Kinesiology Foundation, www.braingym.com.
7. Martin E.P. Seligman, *Learned Optimism*, Simon & Schuster, New York, 1990.

Capitolul 7 Cele cinci ritmuri

1. Diane M. Connelly, *Traditional Acupuncture: The Law of the Five Elements*, ed. a III-a, Center for Traditional Acupuncture, Columbia, Maryland, 1987, p. 11.
2. Secțiunea aceasta se datorează în special materialelor pregătitoare și reflecțiilor lui Nancy Post, incluse în „Systems Energetics” (616 West Upsa Street, Philadelphia, Pennsylvania 19119).
3. Caroline M. Myss, *Why People Don't Heal and How They Can*, Harmony Books, New York, 1997.
4. Un excelent curs audio care vă învață cum să faceți față durerii prin iubire este cel realizat de Stephen și Ondrea Levine, „To Love and Be Loved: The Difficult Yoga of Relationships”, Sounds True, Boulder, Colorado, 1997.
5. Gordon Stokes, *Without Stress, Children Can Learn*, Three in One Concepts, Burbank, California, 1996.

Capitolul 8 Triplul cald și fluxurile misterioase

1. Angelika Buske-Kirschbaum, Clemens Kirschbaum, Helmuth Stierle, Hendrick Lohmert și Dirk Hellhammer, „Conditioned Increase of Natural Killer Cell Activity in Humans”, *Psychosomatic Medicine*, nr. 54, pp. 123-132, 1992.
2. Glen Rein, Mike Atkinson și Rollin McCraty, „The Physiological and Psychological Effects of Compassion and Anger”, *Journal of Advancement in Medicine*, nr. 8 (2), 1995, pp. 87-105.
3. Herbert Benson, *Beyond the Relaxation Response*, Times Books, New York, 1984.

4. Anne Manyande, Simon Berg, Doreen Gettins și Clare S. Stanford, „Preoperative Rehearsal of Active Coping Imagery Influences Subjective and Hormonal Responses to Abdominal Surgery”, *Psychosomatic Medicine*, nr. 57(2), pp. 177-182, 1995.
5. Colin Wilson, *Beyond the Occult: A Twenty-Year Investigation Into the Paranormal*, Carroll and Graf, New York, 1988, pp. 66-68.
6. Candace Pert, *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*, Scribner, New York, 1997.
7. Norman Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, Bantam, New York, 1991.
8. Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism*, Simon & Schuster, New York, 1990, pp. 172-178.
9. David McClelland și C. Kirshnit, „The Effect of Motivational Arousal through Films on Salivary Immunoglobulin”, *Psychology and Health*, nr. 2, 1998, pp. 31-52.
10. R.A. Martin și J.P. Dobbin, „Sense of Humor, Hassles, and Immunoglobulin A: Evidence for a Stress-Modulating Effect”, *International Journal of Psychiatry in Medicine*, nr. 18, 1988, pp. 93-105.

Capitolul 9

Imuni

1. D. Spiegel, J.R. Bloom, H.C. Kraemer și E. Gotthell, „Effects of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer”, *The Lancet*, nr. 2, 1989, pp. 888-891.
2. Daniel P. Wirth, „The Effect of Non-Contact Therapeutic Touch on the Healing Rate of Pull-Thickness Dermal Wounds”, *Subtle Energies*, nr. 1(1), 1990, pp. 1-20.
3. William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, pp. 30-31.
4. Brian H. Butler, *Your Breasts: What Every Woman Needs to Know Now*, T.A.S.K. Books, Surbiton, 1995 (P.O.B. 359A, Surbiton, Surrey, Anglia KT5 8YP).

Capitolul 10

Durerca

1. *Acupuncture: NIH Consensus Statement*, National Institutes of Health, Washington, DC, 1997.
2. Relatat în William Collinge, *The American Holistic Health Association Complete Guide to Alternative Medicine*, Warner Books, New York, 1996, p. 31.
3. Această discuție își are originea în raportul *Pain Management*, Office of Scientific and Health Research, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, National Institutes of Health, Washington, DC, 1997.
4. David Bresler, citat în Gordon Stokes, și Daniel Whiteside, *Structural Neurology: Three in One Concepts*, Burbank, California, 1989, p. 29.
5. Susan M. Wright, „Validity of the Human Field Assessment Form”, *Western Journal of Nursing Research*, nr. 13(5), 1991, pp. 635-647.

Capitolul 11

Înoul în curentul electromagnetici

1. Robert O. Becker, *Cross Currents: The Promise of Electromedicine, The Perils of Electro-pollution*, Tardier, Los Angeles, 1990, pp. 173-188.
2. K. Nakagawa, „Magnetic Field Deficiency Syndrome and Magnetic Treatment”, *Japanese Medical Journal*, nr. 2745, 4 decembrie 1976.
3. Relatat în William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, p. 74.
4. Becker, *Cross Currents*.
5. Marcia Marinaga, „Giving Personal Magnetism a Whole New Meaning”, *Science*, nr. 256, 1992, p. 967.
6. Committee on the Possible Effects of Electromagnetic Fields on Biologic Systems, National Research Council, *Possible Health Effects of Exposure to Residential Electric and Magnetic Fields*, National Academy Press, Washington, DC, 1996.
7. „Cancer Near Power Lines”, *Microwave News*, nr. 16(6), noiembrie/decembrie 1996, p. 1.
8. „Summary and Conclusions of EPA's EMP Cancer Report”, *Microwave News*, nr. 16(3), mai/iunie, 1996, p. 3.
9. John Zimmerman și Dag Hinrichs, „Magnetotherapy: An Introduction” *Newsletter of the Bio-Electro-Magnetics Institute*, nr. 4(1), 1995, pp. 3-6.
10. John Zimmerman, Bio-Electro-Magnetics Institute, 2490 West Moana Lane Reno, Nevada 89509, 702-827-9099.
11. John Zimmerman, „Laying-on-of-Hands Healing and Therapeutic Touch: A Testable Theory”, *Newsletter of the Bio-Electro-Magnetics Institute*, nr. 2(1), 1990, pp. 8-17.
12. Becker, *Cross Currents*, p. 42.
13. Carlos Vallbona, Carlton F. Hazelwood și Gabor Jurida, „Response of Pain to Static Magnetic Fields in Postpolio Patients: A Double-Blind Pilot Study”, *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, nr. 78, 1997, pp. 1200-1203.
14. Graham Spence, președinte, International Council of Magnetic Therapists, P.O.B. 72, Inglewood, 6052, West Australia.
15. Sarada Subrahmanyam, „Pulsed Magnetic Field Therapy”, în Srinivasan, T.M., (ed.), *Energy Medicine Around the World*, Gabriel Press, Phoenix, Arizona, 1988, pp. 191-203.
16. Multe dintre dilemele implicate în crizele care au de a face cu o „deschidere kundalini” dificilă sau neanticipată sînt abordate în antologia lui Stanislav și Christina Grof, *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, Tarcher, Los Angeles, 1989.
17. Cel mai complet raport despre vivaxis pe care îl cunoaște este cel al lui Judy Jacka, *Healing through Earth Energies*, Lothian Books, Port Melbourne, Australia, 1996. Există și Vivaxis Energies Research International Society în Vancouver, Canada.
18. Bernard Grad, „Some Biological Effects of Laying on of Hands and Their Implications”, în Herbert T. Otto, (ed.), *Dimensions of Holistic Healing: New Frontiers in the Treatment of the Whole Person*, Nelson-Hall, Chicago, 1979, pp. 199-212.

Capitolul 12

Reglarea cimpului primar pentru sănătate și performanțe optime

1. Rupert Sheldrake, *The Presence of the Past. Morphic Resonance and the Habits of Nature*, Random House, New York, 1988.
2. *Ibidem*, p. 158
3. Harold S. Burr, *The Fields of Life*, Ballantine, New York, 1972
4. Robert O. Becker, *Cross Currents The Promise of Electromedicine, The Perils of Electropollution*, Tarcher, Los Angeles, 1990, p. 57.
5. S. Ertel, „Testing Sheldrake's Claim of Morphogenetic Fields”, in Cook, E.W., și Delaney, D.L., (eds.), *Research in Parapsychology 1991 Abstracts and Papers from the Thirty-fourth Annual Convention of the Parapsychological Association*, Scarecrow Press, Metuchen, New Jersey, 1994, pp. 169-192.
6. David Feinstein oferă o analiză mai detaliată a relației dintre cimpurile morfice și mecanica cuantică în „At Play in the Fields of the Mind - Personal Myths as Fields of Information”, *Journal of Humanistic Psychology*, nr. 38(3), 1998, pp. 71-109.
7. William G. Braud, „Distant Mental Influence of Rate of Hemolysis of Human Red Blood Cells”, *Journal of the American Society for Psychical Research*, nr. 84, 1990, pp. 1-24.
8. D.P. Wirth și J.R. Cram, „The Psychophysiology of Non-Traditional Prayer”, *Proceedings of the International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine*, a cincea conferință anuală, Boulder, Colorado, p. 20.
9. D.J. Benor, *Healing Research: Holistic Energy Medicine and Spiritual Healing*, Helix, München, 1993.
10. Herbert Benson și Eileen M. Stuart, *The Wellness Book. The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress-Related Illness*, Simon & Schuster, New York, 1993.
11. Radin, Dean, *The Conscious Universe The Scientific Truth Behind Psychic Phenomena*, HarperCollins, San Francisco, 1997
12. Dossey, Larry, *Healing Words The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, HarperCollins, San Francisco, 1995.
13. Sheldrake, 1988.
14. Francine Shapiro și Margot Silk Forrest, EMDR, *The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress, and Trauma*, HarperCollins, New York, 1997.
15. Bătăia temporală este descrisă mai în detaliu în David S. Walther, *Applied Kinesiology, Vol. 1, Basic Procedures and Muscle Testing*, SYSTEMS DC, Pueblo Colorado, 1981, pp. 109-114
16. Fred P. Gallo, *Energy Psychology Explorations at the Interface of Energy, Cognition, Behavior, and Health*, CRC Press, Boca Raton, Florida, 1998
17. William F. Whisenant, *Psychological Kinesiology. Changing the Body's Beliefs*, Monarch Butterfly Productions, Kailua, Hawaii, 1994.

Epilog

Călătorii pe timpurile de dincolo

1. Citat în Joel Martin și Patricia Romanowski, *We Don't Die George Anderson's Conversations with the Other Side*, Putnam, New York, 1988, pp. 279-280.

2. Helen Keller, *Light in My Darkness*, Chrysalis Books, Westchester, Pennsylvania, 1994, p. 160.
3. Nancy Gibbs, „Angels Among Us”, *Time*, 27 decembrie 1993, pp. 56-65.
4. R.W. Hood, „Differential Triggering of Mystical Experience as a Function of Self-Actualization”, *Review of Religious Research*, nr. 18, 1974, pp. 264-270, N.P. Spanos și P. Moretti, „Correlates of Mystical and Diabolical Experiences in a Sample of Female University Students”, *Journal of the Scientific Study of Religion*, nr. 27, 1988, pp. 105-116.
5. Ian Stevenson, *Children Who Remember Previous Lives*, University Press of Virginia, Charlottesville, 1987.
6. Ian Stevenson, *Reincarnation and Biology*, 2 vol., Praeger, Westport, Connecticut, 1997, este un studiu de 2 268 pagini care prezintă dovezi detaliate ale semnelor din naștere ce corespund amintirilor din viați anterioare. Este rezumat într-o carte de 203 de pagini de același autor *Where Reincarnation and Biology Intersect: A Synopsis*, Praeger, Westport, Connecticut, 1997
7. Vizi Stevenson,
8. Carl Schlotterbeck, *Living Your Past Lives: The Psychology of Past Life Regression*, Ballantine, New York, 1991; Roger J. Woolger, *Other Lives, Other Selves A Jungian Psychotherapist Discovers Past Lives*, Bantam, New York, 1985
9. James Van Praagh, *Talking to Heaven: A Medium's Message of Life after Death*, Dutton, New York, 1997; Martin, Joel, și Romanowski, Patricia, *We Don't Die: George Anderson's Conversations with the Other Side*, Putnam, New York, 1988

Index

A

- A Change of Heart* (Sylvia) 32
 abdomen de oțel 172
 abilități perceptuale și motorii 57
 abuz sexual 185-187
 acupunctură, puncte de calmare. *Vezi* Puncte de calmare; puncte de tonifiere. *Vezi* Puncte de tonifiere
 ADN 38
 alergii, 22, 57, 63-64, 214, 219-220, 224, 226-227, 230, 239, 285; Cum să scapi de durerea de cap provocată de ~ 219
 alimente naturale 23, 59
 amintiri din viațele anterioare 323
 anabolism 155
Anatomy of an Illness (Cousins) 234
 anotimpuri. *Vezi* Cinci ritmuri
 apă, tratarea ~ 293
 arhetip triplu cald-splină 239
 așteptări, eliberarea de ~ 61, 67
 atingere 60
 aur 144, 154
 aura, detectarea ~ 170; perceperea vizuală a ~ de timpul primar 172; înfiorarea ~ 174; laxă sau strâns legată de corp? 170; masarea ~ 175; scanarea ~ 173; împletirea ~ 175

B

- baie pentru refacerea energiei 48
 Baraka 31
 Baylor College of Medicine 280
 Beardall, Alan 56

Becker, Robert 277

boală, echilibrarea chakrelor și menținerea circulației în fluxurile misterioase 235; scăldarea energetică a fetei 255; ~ și medicina energetică 245-246; eliberarea diafragmei 247; Roata circulației în meridiene 255; punctele neurolimfatice 253, cum să înăbuși ~ din fașă 34, deschiderea valvei ileocecale 250; proiecția sinilor 248; stabilirea intenției de vindecare 250; strategie de vindecare 247; energii ordonate 247

boală iatrogenă 56

Bresler, David 262

bucurie, a simți ~ cel mai mult timp 238, 262, 276, 308; transmiterea ~ în întreg corpul 261

Burr, Harold 296

C

calciu 157

calmarea unui spirit miștos 317-318; ~ copiii (sau a sinei) 162

cancer 20-21, 33, 42, 51, 88, 213, 246, 248, 253, 279, 283

catabolism 155

chakre, trezirea ~ (studiu de caz) 136; purificarea, echilibrarea, tonifierea ~ 165; conectarea a două ~ 167; definiția ~ 135; testarea energetică a ~ 164; a cincea ~ (gl) 155; prima ~ (rădăcină) 144; a patra ~ (inimă) 153; îmbrășcarea și legănarea ~ 167; mecanismul ~ 143; a doua ~ (zona sacră) 148; a șaptea ~ (coroană) 161; a șasea ~ (al treilea ochi) 157; a treia ~ (plexul solar) 151

ciclu lunar 50
 cinci ritmuri 189; toamnă: sfârșit 197, echilibru între cele ~ 205; ~ și testarea energetică 203; vara iadiană, soluția/echinocliu 196; ~ și meridianele 211, Roata anotimpurilor 200, primăvară mîlădite noi 194; vară: împlinire 195, iarnă: posibilități embrionice 193
 circulație-organe sexuale, meridianul ~ 111
 ciupirea zonei dureroase 266
 cîmp de energie dezechilibrat 38; ~ și mediul fizic 65
 cîmp geomagnetic 277
 cîmp primar, curățarea ~ 299; definiția ~ 295; distingerea aurei de ~ 297; ~ și primele dovezi ale cîmpurilor morfogenetice 296; proiectarea unui nou ~ 300; reprogramarea ~ 304; achumbarea unui ~ 298; ~ și mecanismul axei celulare 297-298, folosirea minții pentru a seta ~ 298
 cîmpuri morfice 296-297, 301
 Collinge, William 35, 248
 coloană vertebrală, curățarea ~ 34, 121, 205, 223, 228, 268, 299, suspendarea ~ 97
 concentrare într-o situație de stres sau de anxietate 204
 Connolly, Dianne 190
 conștiință 213
 Cook, Wayne 81-83, 85, 93, 97, 119, 130, 163, 204, 222, 224, 229
 coroană, *întinderea* ~ 85; *chakra* ~ (a șaptea) 161
 coșmar, Cum să vă liniștiți după un ~ 259
 Cousins, Norman 234
 crampă musculară, tratarea ~ 286
 creier anterior 83, 95-96, 188
 creier, înțelegerea energiei în ~ 78; emisfere ale ~ 40, 73, 78-79, 81, 101, 119, 152, 155-156, 178-179, 181, 221, 234, 308; ~ reptilian 83, 95
 cronică, sindrom de oboseală ~ 53, 171, 217; durere ~ 96, 248, 263-264, 274, 284, 302-303

culoare, transmiterea ~ în întreg corpul 238
 Cum să convingeți copiii să se trezească dimineața 94
 cuplaj, ~ între Yin și Yang 127, 147-148, 211, 232, 236

D

Deal, Sheldon 171
 decedați, voci ale ~ 316, 326
 Departament de Medicină Alternativă 27
 deznădejde, învingerea ~ prin conexiune spirituală 36
 diafragmă, eliberarea ~ 247-248, 251
 diagnostic medical la distanță 41
 dinți, durere de ~ 267
 direcție în care lucrați și dormiți 289
 dislexie 74
 durere, eliminarea ~ prin respirație 265; ~ emoțională și fizică 275; în mâini, încheieturi sau coate, eliminarea ~ 298, tehnica Hopi pentru durere difuză 268, natura ~ 262; fugăritura ~ 274; sedarea ~ 267; tratarea unei ~ de dinți 267; bătăia, înținderea, ciupirea și dispersarea ~ 266, lovirea ușoară a zonei 271
 durere a membrului-fantomă 44-47
 durere artritică, Cum vă ameliorați ~ 284
 durere de cap 67, presarea izometrică 139; puncte ale ~ 39
 durere de stomac 85
 durere difuză, tehnica Hopi de vindecare pentru ~ 268
 durere lombară, eliminarea ~ 303

E

echilibru 38
 ego 151, 153, 158-159
 Einstein, Albert 31, 35
 electrocardiogramă 71
 electromagnetism, crearea unui mediu magnetic benefic 278; magneți, contracararea

G

galben 152
 gelozie 208
 gînd 32
 glande paratiroide 157
 glande suprarenale 151-152, 211, 220
 Goodheart, George 23, 55, 308
 Grad, Bernard 293
 Gundling, Dorothy 170
 guvernator, meridianul ~ 105
 magnetismului cu ajutorul ~ 279; ~ în controlul durerii 283; folosirea ~ pentru a contracara cîmpurile electromagnetice 285
 electromiogramă (EMG) 170
 eliberarea diafragmei 247-248, 251
 eliminare a durerii 298
 emoțională, încheietură ~ 188, 206, 227, 229, durere ~ 275
 endorfine 263
 energie. *Vezi și Testarea energetică*; *Energiiile subtile*; corpul energetic 44; detectarea ~ 49; efectul energiei din exterior asupra energiei din interior 49, kineziologie 25; limbaul corpului 39; ~ dezechilibrată 38; epuizarea cîmpului de ~ 90, 130, lucrul cu ~ și sufletul 35
 energie dezorganizată 70
 energie poluantă 176
 energi subtile, ~ în tălmădire 33; măsurarea ~ 41; perceperea ~ 32; sufletul ca sursă a ~ 35
 Energy Fields Laboratory (UCLA) 170

F

feedback neurologic 59
 fetus, acăldarea ~ în energie 255
 fibromialgie 262, 271
 ficat, meridianul ~ 45, 111, 118
 fluxul centurii 232, 253
 fluxuri misterioase, activarea ~ prin uscare 236; activarea ~ 236; menținerea circulației în ~ 235, ~ ca circuite psihice 231; *Despărțirea cerului de pămînt* 235; meridianul splinei 56-57, 60-61, 74, 77, 105, 114, 119, 231
 forțe întinse 317
 fractură de braț sau picior, sudarea ~ 282
 frecvențe 58-59
 frică, stingerea luminării 206, eliberarea de ~ 51

H

harta meridianelor mușchilor 269
 hartă dentală 267
Healing and the Mind (program TV) 262
 hipoglicemie 22
 hipotalamus 214, 218
 Hopi, tehnici de vindecare ~ 268
 Hunt, Valerie 170

I

iarnă 193
 iertare, transmiterea ~ în întreg corpul 238
 imaginație direcționată/direcționată/ghidată 214, 234, 301
 indigo 149, 151
 inimă, boală de ~ 192; a patra *chakra* 153; meridianul ~ 105
 inteligent, a minca ~ 64
 intenție, clarificarea ~ 300; concentrarea ~ 301; ~ de vindecare 301-304
 intestinul gros, meridianul ~ 46, 113, 119
 intestinul subțire, meridianul ~ 103, 118, 126, 128, 211
 isterie 208-209, 227; redobîndirea controlului 233

I

- împământare 165
 împletitura celtică 26, 101, 169, 175, 178-179, 181, 188, 212, 231, 246, 250, 257, 294, 297
 încăperea, energia ~ 47
 începător, mintea ~ 67
 închidere 89-90, 303
 încreștarea homolaterală 221
 îngori 316, 321
 întinderea zonei dureroase 266
 întâmpinarea copiilor când vin de la școală sau a partenerului după o zi de muncă 130

J

- judecată 191, 195, 198
 judecată de sine 191, 195, 198
 Jung, Carl 38

K

- K-27, punctele: testarea energetică a ~ 74-; lovirea ~ 73
 Keller, Helen 316
 KI 31
 kineziologie, ~ aplicată 93, 117, 171, 308, 327; ~ educațională 93, 181
 Kübler-Ross, Elisabeth 198
 kundalini, experiență 285

L

- latissimus dorsi, mușchiul ~ 63
 limfatic, puncte reflexogene ~ 248; sistem ~ 51, 77, 87
 limfă 87
 limfocite 88
 lovirea ușoară a zonei 271
 Lusseyran, Jacques 50

M

- magnetică 278
 magneți, elemente de bază în folosirea ~ 281; contraindicații în folosirea ~ 282, 284; combaterea magnetismului cu ~ 279; ~ în controlul durerii 283; testarea polarității ~ 282; folosirea ~ pentru contracararea cîmpurilor electromagnetice 285
 manifestări violente 228
 maro 154
 matrice energetice 26, 187-188; refacerea ~ prin echilibrarea chakrelor 187; prin recăpătarea liniștii interioare 187; prin împletitura celtică 188
 mecanism celular 266, 298
 medicină chineză, *Vezi* și Fluxuri misterioase; meridianul triplu cald; cinci elemente ale ~ 101, 111, 118, 131, 154, 211, 214, 218, 220, 223-224, 227, 230-232, 297
 medicină energetică, listă de resurse 328; website-uri 330
 meditație 161-162, 170, 187, 208
 megbe 31
 Melzack, Ronald 44
 meridian central 89-90, 105, 114, 121, 126, 131, 134, 174, 256, 303
 meridiane 26, 31, 41, 43, 45-47, 63, 71, 73, 75-76, 87, 89, 101; *Vezi* și Rosta meridianelor; Harta meridianelor mușchilor; alinierea ~ cu meridianele pământului 127; echilibrarea ~ 103; ~ vezicii urinare 45, 58, 105, 128, 131; ~ central 89-90, 105, 114, 118, 121, 126, 131, 134, 174, 256; ~ circulație-organe sexuale 111; corectarea dezechilibrelor în ~ 119; testarea energetică a ~ 115; purificarea ~ 120; ~ vezicii biliare 111; ~ guvernator 105, 114, 117-118, 121, 126, 131, 134, 231-232, 256; ~ inimii 105; stimularea ep „omidă” 257; ~ rinichiului 45, 73, 109, 114, 119, 134, 204, 250; ~ intestinului gros 46, 113, 119; ~ ficatului 45, 111, 118; ~ plămînilor 113-114, 118, 120,

- 128; direcția naturală a ~ 70; sedarea ~ 264; ~ intestinului subțire 105, 118, 126, 128, 211; ~ splinei 56-57, 60-61, 74, 77, 105, 114, 119, 231; ~ stomacului 114, 118, 249; întărirea ~ 128; trasarea ~ 104; ~ triplu cald 51, 101, 111, 118, 131, 154, 211
 metabolism 60, 63, 103, 155-157, 162, 232-233, 240
 metal 190
 minte, puterea ~ 301
 mișcare în sensul acelor de ceasornic 49-50, 131, 134, 143, 165-166, 174, 256-257, 268, 287; ~ în sens invers acelor de ceasornic 49-50, 143, 165-166, 249, 255, 287-288
 Moyers, Bill 262
 Mueller College of Holistic Studies (San Diego) 24
 muribund 115

N

- National Institutes of Health (NIH) 27, 262
 National Research Council (NRC) 279
New Age guilt ~ 202
 Nixon, Frances 289
 nord, polul ~ (al magnetului) 281-284, 286-288

O

- ochi, destinderea ~ 306
 opturi ritmice 179
 orenda 31
 os hioid 156
 oxigen 235, 251, 253

P

- pancreas 56, 60, 63, 78, 150-152, 204, 232, 239, 251
 panică, micșorarea focului 209

- pat, amplasarea ~ 286
 pericard 153-154, 204, 211
 plămîn, meridianul ~ 113-114, 118, 120, 128
 plex solar, chakra ~ (a treia) 151
 polaritate 256, 281-282
 poziție Wayne Cook 81-83
 praf 219
 prana 31
 primăvară 194
 Princeton School of Engineering 41
 probleme digestive, învingerea ~ 250
 puncte „O, Dumnezeu!” 96
 puncte de avertizare 275-276
 puncte de sedare 46
 puncte de tonifiere 120-121
 puncte neurovasculare, stimularea ~ 48, 95-98, 163, 188, 206, 228, 230, 257, 259, 276, 300, 303-307, 323; nume-rotarea ~ 257
 puncte reflexogene neurolimfatice 121, 205-206, 211; masarea ~ 77, 87-89, 121, 205-206, 214, 219-220
 punctele Izvorul vieții 114

Q

- Qi 31

R

- Radin, Dean 57
Raiul te învață 36
 rădăcină, chakra ~ (prima) 144
 reacție de tip „luptă sau fugi” 300, 303-306
 reacție de urgență, cerc vicios al ~ 95; reprogramarea ~ 95
 recunoștință, transmiterea ~ în întreg corpul 238
 relație profesională 319
 repetiție 301
 reptilian, creier ~ 83, 95
 revigorarea după o perioadă stresantă 81

rinichi, meridianul ~ 45, 73, 109, 114, 119, 134, 204, 211, 250, 275, 306
ritm primar 193, 195, 199, 202-203, 205
ritmuri. *Vezi* Cinci ritmuri
ris 234
roata meridianelor 127-129, 131
roșu 144
roz, pal 154
rușine 208
ruiună energetică zilnică 93

S

savanți 52
schimbare de fus orar 127, 131-133
scleroză multiplă 217-219
Sellgman, Martin 238
sentiment pozitiv, programarea ~ 308
separarea cerului de pământ 235
sexualitate 138
Sfântul Duh 31
Shealy, C. Norman 42
Sheldrake, Rupert 296-297, 301
Siegel, Bernie 245
simpatie, legătură copilului 210
sindrom de deficiență a cimpului magnetic 278
sindrom de stres posttraumatic 95
sindrom premenstrual 22, 78, 239-241
sindromul falsei memorii 186
sinestezie 54
sistem endocrin 101, 103, 164
sistem imunitar 213
sistem nervos autonom 83, 95, 245
singe, circulația ~ 88, 95-96, 103, 114, 163, 205, 218, 232-233, 253, 257, 280, 283
sînă, protecția ~ 248
Socrate 316
solstițiu/echinocțiu 196
spirite malefice 317
spirite protectoare 315-316

spiritualitate și sănătate mintală 323
splină, meridianul ~ 56-57, 60-61, 74, 77, 105, 114, 119, 231; testarea energetică a pancreasului 60; punctele ~ 61
stare de nervozitate, învingerea ~ 119
stații de energie. *Vezi* Chakrele
Stevenson, Ian 323
stingerea luminării 208
Stokes, Gordon 23
stomac, meridianul ~ 114
stres, emoție de ~ 60, 70, 72, 74; eliminarea ~ acumulat 204; reprogramarea reacției la ~ 205
sud, pohl ~ (al magnetului) 281-284, 286-288
suferință, umanul în contact cu divinul 210
sugari 66, 80, 149
Sylvia, Claire 32

T

tărîmuri externe, forțe întunecate 317;
dovezi ale ~ 323; protecția vindecă-
torului 318; spirite protectoare 320
temporală, netezirea ~ 310; bătaia ~ 308
tensiune, cauzată de durerea de cap,
eliminarea ~ 39; eliminarea ~ 85
tensiune a gâtului și umerilor, eliminarea ~ 191
terapeutic, masaj ~ 20; atingerea ~ 247
terapie de localizare 251
test indicator general 75
testare energetică 43; bază biologică pentru ~ 58; ~ și chakrele 164; mișcarea transversală 78; *Întinderea coroanei* 85; ~ și absorbția de energie a corpului 287-288; racordare/deviere 59; ~ și cele cinci ritmuri 189; ~ și alimentele 57-58; ~ cu un prieten 60; ~ și valvula ileocecală 250; ~ a sugarului, animalului de casă sau a persoanelor aflate în comă 66; stimularea punctelor K-27 73-74; a învâșa ~ 43; ~ și meridianele 45-46; validitatea ~ 66; stimularea splinei 77;

stimularea timusului 76; poziția Wayne Cook 82; ~ fără partener 89; închiderea 89

testare-surogat 66
testarea mușchiului. *Vezi* Testarea energetică
The Lives of a Cell (Thomas) 32
Thie, John 23
Thomas, Lewis 32
Tiller, William 41
Time 316
timus, glanda ~ 76
tiroidă, glanda ~ 153
toamnă 210
Touch for Health 23-25
toxine 22, 38, 56, 71, 77, 87, 121, 152, 205, 248, 250, 254, 303-304
traumă 182, eliminarea reziduurilor ~
tripla stimulare 72, punctele K-27 73;
punctele splinei 77; glanda timus 76
triplu cald, meridianul ~ 51, 101, 111, 118, 131, 154, 211; ~ și alergii 219; ~ și tulburările autoimunitare 217; încredințare homolaternală 221; relația ~ cu sistemul imunitar 217; reprogramarea ~ pentru a nu mai ataca aliații corpului 214, 216; calmarea ~ 223
tulburări autoimunitare 217
tulburări de deficiență imunitară 213
turcoaz 155

U

umor 238
unde Beta 59; ~ Delta 59

V

valvă ileocecală, testarea energetică a ~ 204;
deschiderea ~ 250
Van Praagh, James 325
vară 195
vară indiană 190, 196, 204, 210
venin, *Eliminarea* ~ 208
verde 143-144
vezică biliară, meridianul ~ 111
viață, experiență de ~ după moarte 192;
culoarea ~ 141, 143-145, 147
vindecător 29, protecția ~ 318; trezirea ~
din interior 29; ~ rănit 150
vivaxis, cimp 290-291, 294, demagnetizarea ~
~ 289-290

W

wakan 31
Wilson, Colin 234

Y

Yang (masculin) 127, 147-148, 211, 232, 236, 256, 271, 276
yesod 31
Yin (feminin) 127, 147-148, 211-212, 232, 236, 256, 271, 276

Z

Zimmerman, John 279



**Medicină
tradițională**

au apărut :

- Ion Chiruță, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje și remedii naturiste*
- Viorel Olivian Pașcanu – *Medicină naturistă preventivă*
- Viorel Olivian Pașcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*
- Michel Angles, Slavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiționale chineze*
- Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetă*
- Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*
- Xaël de Sainte-Breuve – *Fructele și legumele, izvor de sănătate*
- Viorel Olivian Pașcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet și plante*
- H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie și caracteristici comparate*
- Viktor F. Vostokov – *Rețete tibetane de frumusețe*
- Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri și vinuri medicinale*
- Adrian Vasilca-Mozăcen – *Incursiune în fitoterapie*
- Adrian Vasilca-Mozăcen – *Ghidul plantelor medicinale*
- Speranța Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa (2 vol.)*
- Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman – *Măinile tale te pot vindeca*
- Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradițională chineză. Tehnici de prevenire și tratament*
- Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de inițiere în terapii energetice*
- David F. Vennells – *Inițiere în reflexologie*
- Penelope Quest – *Reiki pentru o viață. Inițiere în Reiki. Ghid practic*
- Maurizio Omodei Zorini – *Masajul indian. Ghid practic*
- Joan Cosway-Hayer – *Reflexologia pentru toți. Manual ilustrat*

- Daniel Reid – *Qi Gong. Manual de inițiere*
- Clara Bianca Erede – *Reflexologia plantară pentru sănătatea întregului corp. Masajul zonal al piciorului*
- Risvan Vlad Rusu – *Inițiere în Reiki*
- Penelope Quest – *Autovindecarea prin Reiki. Armonie, echilibru și sănătate pentru trupul și mintea ta*
- Henry B. Lin – *Secretele medicinei chineze. Sănătate de la A la Z*
- Daniel Reid – *Tao pentru sănătate, sex și longevitate. O abordare practică a Căii străvechi*
- Laxmi Paula Horan – *Reiki prin 100+ întrebări și răspunsuri*
- Isabelle Lauding – *Shiatsu – Calea echilibrului. Masaj pentru prevenirea îmbolnăvirii și întreținerea sănătății*
- Violeta Biro – *Automasajul, hidroterapia și zooterapia. Terapii alternative*
- Michel Deydier-Bastide – *Manual de masaj tradițional chinez*
- Anne Lavédrine – *Cealuri. 70 de plante pentru sănătatea și frumusețea ta*
- Lihua Wang – *Medicina chineză. Peste 1.000 de remedii la îndemână ta*
- Jude C. Todd – *Remedii naturiste pentru sănătate și frumusețe*
- Speranța Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa (ediția a XII-a)*
- Mildred Carter, Tammy Weber – *Reflexologie palmară. Cheia sănătății perfecte*
- Donna Eden – *Medicina energetică. Metode de echilibrare a energiei corpului pentru sănătate și vitalitate*

www.polirom.ro

Redactor: Ioana Avădănei
Coperta: Carmen Parli
Tehnoredactor: Irina Lăcătușu

Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iași, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); E-mail: office@polirom.ro
București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
C.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, București
Tel./Fax: 211.32.60, 212.29.27, E-mail: office@luminatipo.com